Александр Казакевич

# ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ КНИГА, ИЛИ ЧТО ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СЧАСТЬЯ НАЛО



главный секрет всех победителей и счастливцев

67

# Александр Казакевич

# вдохновляющая КНИГА, или что человеку ДЛЯ СЧАСТЬЯ надо

Главный секрет всех победителей и счастливцев



## Художник - Гармаза А.И.

Казакевич, А.

К14 Вдохновляющая книга, или Что человеку для счастья надо. Главный секрет всех победителей и счастливцев / Александр Казакевич. — М.: Центрполиграф, 2010. — 351, [1] с., ил. — (Вдохновляющая книга).

> ISBN 978-5-9524-4524-6 (BK) ISBN 978-5-9524-4610-6

В этой книге собраны самые интересные факты, самые волнительные истории, самые красивые притчи и самые вдохновляющие афоризмы. Задача автора — пробудить в читателе интерес, а цель — зажечь, окрылить и воодушевить его сердце, чтобы жизнь была в удовольствие, а работа — в радость. Чтобы человек поверил в себя и уверенно двинулся по пути к счастью, успеху и богатству — всему, что он сам бы себе пожелал.

УДК 174.4 ББК 88

Популярное издание

Казакевич Александр

#### ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ КНИГА, ИЛИ ЧТО ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СЧАСТЬЯ НАДО

#### Главный секрет всех победителей и счастливцев

Книга также издается под названием «Всемирная история везения. 133 секрета всех победителей и счастливцев»

Заведующая редакцией Т.М. Минеджян Ответственный редактор Е.В. Погосян Технический редактор Н.Н. Должикова Ответственный корректор Т.В. Соловьева Компьютерная верстка Н.В. Полищук

Подписано в печать 25.09.2009.

Формат 84×108 1/32. Бумага газетная. Гарнитура «KorinnaC». Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,48. Уч.-изд. л. 17,39.

С: ВК. Тираж 3 000 экз. Заказ № 7440
ОИ. Тираж 3 000 экз. Заказ № 7439

ЗАО «Центряолиграф» 111024, Москва, 1-я ул. Энтузиастов, 15

Наш электронный адрес: cnpol@dol.ru www.centrpoligraf.ru

Редакция приглашает к сотрудничеству авторов и переводчиков Е-mail редакции: glavred@cnpol.ru

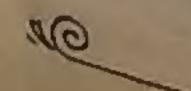
> Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати» 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

> > © Казакевич А., текст, иллюстрации, 2009 © ЗАО «Центрполиграф», 2011

На свете еслюди рассказы ным и богатым дительно объзбиться желаем не один минуслются, не работ Можно проч

учить назубок в не значит умет что самому глал научиться. Знал век их взял, его ворили: «Посрещий — объясня вдохновляет». Месли объясня если объясня если объясня вдохновляет». Месли объясня вдохновляет». Месли объясня если объясня если объясня вдохновляет». Месли объясня если объясня если

если это не трог Анатоль Фра художник, кото слов». Когда я ре написать не оче будет вдохновля



ISBN 978-5-9524-4524-6 (BK) ISBN 978-5-9524-4610-6

a Hamir

Все, что перед нами и позади нас, — мелочи по сравнению с тем, что внутри нас.

Ральф Эмерсон, американский философ •

Александр Отрантация (Ст. ил. —

амые волнихновляющие ес, а цель изнь была в верил в себя тву — всему,

УДК 174.4 ББК 88

цев

ДЧИКОВ

#### **OT ABTOPA**

На свете есть немало мудрых книг, в которых умные люди рассказывают о том, как стать счастливым, успешным и богатым. Они подробно, аргументированно и убедительно объясняют, что и как нужно делать, чтобы добиться желаемого. И все было бы замечательно, если бы не один минус. Проблема в том, что эти книги, что называются, не работают.

Можно прочесть сотню или тысячу подобных книг и выучить назубок все законы успеха и счастья, но знать — еще не значит уметь. А уметь — еще не значит делать. Потому что самому главному нельзя научить. Этому можно только научиться. Знания не получают — их берут. И чтобы человек их взял, его надо заинтересовать. Не зря в старину говорили: «Посредственный учитель рассказывает, хороший — объясняет, отличный — показывает, а великий вдохновляет». Можно говорить и объяснять что угодно, но если это не трогает сердце, то все теряет смысл.

Анатоль Франс однажды сказал: «В каждом из нас спит художник, который просыпается от вовремя сказанных слов». Когда я решил написать эту книгу, я дал себе слово: написать не очередной учебник успеха, а книгу, которая будет вдохновлять. «Все жанры хороши, кроме скучного».

© © GD GD

23 23 The San Store Stor

Поэтому пусть моя книга никому ничего не доказывает, объясняет или рекомендует. Это уже сделали до меня другие. Пусть она пробуждает не мысли, а чувства. Моя задача — пробудить в читателе интерес, а цель — зажечь, окрылить и воодушевить его сердце. Ведь человек, как заметил Лафонтен, «устроен так, что, когда что-то зажигает его душу, все становится возможным». Все начинается с желания, а все наши желания рождаются не в голове, а в сердце. Пусть же спящий проснется, опечаленный — утещится, упавший духом — воспрянет, а робкий и сомневающийся — наполнится энтузиазмом и верой.

Я постарался собрать в этой книге только самые интересные факты, самые волнительные истории, самые красивые притчи и самые вдохновляющие афоризмы. И вот сейчас, написав эту книгу, я вспоминаю слова индийского философа Хазрата Инайата Хана: «Слова, которые озаряют душу, дороже драгоценных камней». Это действительно так. И мне хочется верить, мой дорогой читатель, что эта книга сделает вашу жизнь хоть чуточку светлее. Ради этого она и была написана.

Александр КАЗАКЕВИЧ

Минск, 14 апреля 2009 года

азывает, еня дру-Моя зазажечь, к, как зазажигает инается с олове, а в ый — утеомневаю-

were feel with

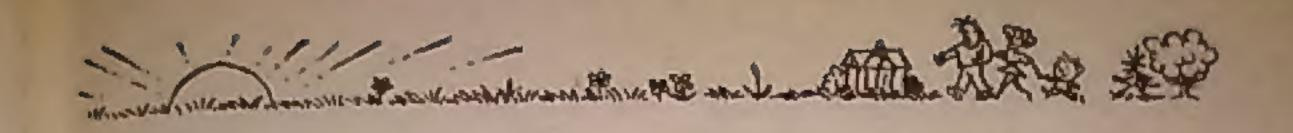
мые интеамые крамы. И вот ндийского ые озаряаствительель, что эта . Ради это-

A3AKEBUY

# Что человеку для счастья надо?







Все мы мечтаем о каком-то волшебном саде роз, который находится за горизонтом, вместо того, чтобы наслаждаться розами, которые цветут прямо за нашим окном.

> Дейл Карнеги, американский писатель

#### Сказать счастью «стоп» невозможно...

Середине прошлого века канадский ученый Джеймс Олдс провел любопытный эксперимент. Лабораторным крысам в зону мозга, отвечающую за бодрствование, были вживлены микроскопические электроды. Ученый пытался выяснить, будут ли крысы избегать того места, в котором они подверглись воздействию тока. Как и ожидалось, подопытные животные очень быстро расхотели заходить в угол клетки, где их каждый раз поджидал неприятный «сюрприз». И только одна крыса почему-то упорно возвращалась в это «проклятое» место, снова и снова получая разряд тока.

Возможно, Джеймс Олдс сначала подумал, что и среди крыс встречаются мазохисты. Однако последующее вскрытие мозга этого зверька показало, что электрод был вживлен с некоторым отклонением и таким образом раздражал другую зону — так называемый «центр удовольствия». Стало быть, если воздействовать на эту область мозга, то можно заставить крысу делать что угодно?

Дальнейший опыт подтвердил предположение ученого. Электрод, вживленный в этот участок мозга, обрек крысу на «приятную» смерть. Получив бесконтрольный доступ к токопроводящему рычагу, крыса нажимала на него как

970

The State of the S

сумасшедшая — до 1000 раз в час (почти каждые 3,5 секунды!), забыв про еду и про сон, не обращая внимания ни на детенышей, ни на сексуальных партнеров. После нескольких детенышей беспрерывного кайфа крыса умерла от истощения.

Возникает вопрос: а есть ли в человеческом мозге такая «кнопка счастья», нажимая на которую можно любого пессимиста или горемыку сделать счастливым человеком? Оказывается, есть. Она находится в области мозолистого тела, там, где пролегает «мост» между двумя полушариями. И при электрической стимуляции этого участка у человека возникает ощущение неземного блаженства...

Казалось бы, наконец-то появилась реальная возможность осчастливить все человечество. Но давайте задумаемся: а что, если у человека, как и у крысы, не найдется сил вовремя остановиться и не утонуть в беспрерывном потоке удовольствия?

В ходе изучения человеческого «центра удовольствия» были получены новые интересные данные. Выяснилось, к примеру, что этот участок мозга переполнен дофамином — гормоном, дарящим человеку ощущение эйфории и счастья. Наряду с другими гормонами, ответственными за настроение (окситоцином, тирозином, норадреналином, мелатонином и другими), количество дофамина в «центре удовольствия» определяет, насколько счастливыми мы себя ощущаем. И если его недостаточно, человек любыми способами стремится его увеличить.

Способов много. Власть (карьера); слава; любовь; эротика; секс; вкусная еда; чье-то внимание; признание (одобрение) наших заслуг, талантов или поведения; молитва победа в игре, соревновании или лотерее; спорт; творчество; активный отдых или путешествие; любимое хоббисмех; танцы; пение; деньги; имущество; алкоголь; наркотики; прыжки с парашютом; быстрая езда на автомобиле. Словом, любая мысль, любое событие или поведение, вызывающее гормональный всплеск. И каждый выбирает свойспособ получения недостающей ему порции дофамина.

Выходит, чел рочку в черепе в себя счастливы пасные и давно жения счастья.

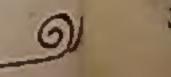
## День

Один из сам для счастья нул французский ми а в их количеств

Проведенные психиатрически в основном сост музыки не вылез сильные антиде Бизнесмены, ска временно умира избытком стресс рода война, в кот боду и даже жиз самоубийство, а ления.)

Впрочем, бога вгоняет их в де Примеров тому ве же его мечта ист был счастлив толи Знаменит

Знаменитые К бой. Нефтяной ма прессии. Мультик лыми днями лежа.





Выходит, человеку совсем не обязательно сверлить дырочку в черепе и вживлять в мозг чип, чтобы почувствовать себя счастливым? Действительно, есть куда более безопасные и давно проверенные временем варианты достижения счастья. Однако сколь надежны они?

#### Деньги — дело шестнадцатое...

Один из самых распространенных мифов звучит так: для счастья нужны деньги. Или, как пошутил однажды французский миллионер Поль Гетти, «счастье не в деньгах, а в их количестве». На самом деле не все так просто.

Проведенные на Западе исследования показали, что психиатрические больницы Европы и Америки заполнены в основном состоятельными людьми. Звезды моды, кино и музыки не вылезают из депрессии, регулярно употребляя сильные антидепрессанты, алкоголь или наркотики. Бизнесмены, сколотившие огромные капиталы, преждевременно умирают от рака и других болезней, вызванных избытком стресса и страха. (Ведь бизнес — это своего рода война, в которой всегда присутствует риск потерять не только деньги, но и другие ценности: доброе имя, свободу и даже жизнь. Неслучайно в коммерческих кругах самоубийство, а также заказное убийство — обычные явления.)

Впрочем, богатство не только сводит людей с ума, но и вгоняет их в депрессию, толкает на самоубийство. Примеров тому великое множество. Знаменитый писатель Джек Лондон изо всех сил старался стать богатым. Когда же его мечта исполнилась, он с горечью признался, что был счастлив только тогда, когда жил в бедности.

Знаменитые Кодак и Савва Морозов покончили с собой. Нефтяной магнат Рокфеллер умирал в страшной депрессии. Мультимиллионер Говард Хьюз, сойдя с ума, цельми днями лежал голым в закрытой комнате, считая, что

я возможте задумайдется сил ывном по-

,5 секун-

ын ин кин

СКОЛЬКИХ

эге такая

бого пес-

ловеком?

**ЗОЛИСТОГО** 

шариями.

человека

цения.

вольствия снилось, к рамином рии и счаными за наалином, меа в «центре ливыми мы зек любыми зек любыми

юбовь; эроннание (одоннание (одоннание (одоня; молитва орт; творче орт; творче имое хобби имое хобби втомобилень вы ведение, вы ведение, вы ведение, вы обрает своннание дофамина.

«Хочеш

одежда является «гнездом бациллоносительства». Все эти трагедии не смогут затмить ни личные самолеты, ни виллы, ни деньги.

Несколько лет назад Германское общество рациональной психологии провело опрос около 3000 немцев в возрасте до 65 лет с целью узнать, что делает их счастливыми. Выяснилось, что самыми важными по значимости источниками счастья для них являются: любящий, нежный партнер; счастливая семья; здоровые, счастливые дети; успех на работе; выполненная работа; здоровье; любимые увлечения. Деньги в этом списке заняли лишь 16-е место.

Более масштабное исследование, проведенное американскими учеными, подтвердило результаты немецких коллег: богатство не является основополагающим условием счастья. И даже ответы 100 самых богатых людей Америки практически совпали с характеристиками счастья средних американцев.

Английский психолог Дэниэл Гилберт из Гарвардского университета в книге Stumbling on Happiness («Спотыкаясь о счастье») пишет: «Психологи исследуют взаимосвязь между благосостоянием и счастьем на протяжении десятилетий. И они пришли к выводу, что деньги способны сделать людей более счастливыми, если речь идет о переходе из состояния крайней нищеты в средний класс, но они не оказывают ощутимого влияния в дальнейшем».

На вопрос, почему же деньги не дают счастья, Гилберт отвечает: чем больше у человека возможностей для выбора (а деньги как раз создают и многократно увеличивают эти возможности), тем менее счастливым он себя ощущает. Вот почему верно утверждение Гете: «Порядок важнее свободы».

Свобода — это ответственность, и чем больше свободы, тем сильнее груз ответственности. И не каждому по плечу такая тяжелая ноша.

Итак, если н может, нам сле, рублем, а за чем за какой-нибудь эти «жар-птицы» тить всю жизнь, оборот, достичь,

В одной прил решил взять в же ее, пошел странс нулся домой — о, что, ты встретил и мужчина, — я ее в ся один, а не вме идеального мужчи

Может быть, на подручные среде общение с дредение, танцы, мас ния, хобби, путеш средства сделать не сносной. И уже его скоротечные и табак, алкоголь, на ощущений и

Ощущений и прочи Однако и здесь Друзьями, они не б ществуй — от себя канский философ сколько ни смейся, н ные и столь же не нельзя же весь день

0 0 0 0

Winder State State

Все эти

иональев в возестливыости иснежный вые дети; е; любиишь 16-е

ое америнемецких м условиых людей ками сча-

вардского в («Спотыот взаимоот протяжечто деньги с если речь еты в средот влияния в

тья, Гилберт стей для выго увеличиваон себя ощуган Порядок важга

ольше свобо е каждому по

## «Хочешь быть счастливым один день? Не ходи на работу»

Итак, если не деньги, то что же приносит счастье? Может, нам следует устремиться в погоню не за длинным рублем, а за чем-то более важным и значимым? Например, за какой-нибудь красивой мечтой или идеалом? Увы, но и эти «жар-птицы» — существа ненадежные: можно потратить всю жизнь, но так и не достичь желаемого. Или, наоборот, достичь, но не получить от этого удовлетворения.

В одной притче рассказывается, как некий мужчина решил взять в жены идеальную женщину и, чтобы найти ее, пошел странствовать по свету. Через сорок лет он вернулся домой — один, без жены. И кто-то спросил его: «Ну что, ты встретил идеальную женщину?» — «Да, — вздохнул мужчина, — я ее встретил...» — «Так почему же ты вернулся один, а не вместе с ней?» — «Потому что она искала идеального мужчину...»

Может быть, нам следует быть проще и использовать подручные средства счастья, те, что рекомендуют психологи: общение с друзьями, детьми, природой и животными, пение, танцы, массаж, секс, смех, физические упражнения, хобби, путешествия... Наверное, это очень хорошие средства сделать нашу жизнь если не счастливой, то вполне сносной. И уж куда лучшие источники дофамина, чем его скоротечные и крайне опасные суррогаты, такие как табак, алкоголь, наркотики, медикаменты, поиск острых ощущений и прочий экстрим...

Однако и здесь нет прочности. Сколько ни общайся с друзьями, они не будут всегда при нас. Сколько ни путешествуй — от себя не убежищь (как верно заметил американский философ Ральф Эмерсон, «путешествие — рай для дурака»). Сколько ни вкущай самых изысканных блюд, сколько ни смейся, ни занимайся сексом — все это временные и столь же ненадежные мгновения радости. Ведь нельзя же весь день и всю жизнь только этим и заниматься.

30 11 © © О)



Да и источники эти — не внутри нас, а снаружи, а значит. наше счастье всегда будет зависеть от внешних обстоятельств. «Тот несчастен, — утверждал Шопенгауэр, — кто ищет приключений, но не видит счастья дома, чей центр тяжести лежит в других, а не в себе самом».

Грузинская пословица поучает: «Хочешь быть счастливым один день? Не ходи на работу. Хочешь быть счастливым три дня? Заведи любовницу. Хочешь быть счастливым десять лет? Женись. Хочешь быть счастливым всю жизнь? Будь здоров! Может быть, счастье дарует здоровье? Здоровье, конечно, важно. Но как одной водой не будешь сыт, так и одним здоровьем не будешь счастлив. Здоровье как воздух: когда оно есть, его не замечаешь и потому не ценишь.

Так в чем же счастье?

#### «Нужно большое сердце и не надо большой комнаты»

Если хорошенько перекопать литературу на тему счастья, можно обнаружить три действительно прочных условия счастья. Первое из них — это работа, целенаправленная, творческая или просто любимая работа.

«Когда я отдыхаю, я тупею», — признавался Бенджамин Франклин. "Тайна наших несчастий в том, — писал Бернард Шоу, — что у нас слишком много досуга для того, чтобы размышлять о том, счастливы мы или нет». «Найдите себе занятие по душе, — советовал Максим Горький, — и одним несчастным на земле станет меньше». Когда Уинстона Черчилля, работавшего в самый разгар войны по 18 часов в сутки, спросили, беспокоился ли он из-за огромной ответственности, возложенной на него, он ответил: «Я был слишком занят, чтобы иметь время для беспокойства».

Академик РАМН Борис Петровский в одном из интер выю рассказал о встрече с необычным человеком: «Однаж

ды я был в Баі Ахундов. Кром на. Мы сидели, спрашивает ста живешь?» И пов бом. Начальник. дом своих бара никогда не зави век...»

Как видим, с всю жизнь прора великим мудрецо тому, что каждый

Любимое дел творчеством и да ровой войны авст в концлагерь (Ос посвященная пои на. Только страст силы, чтобы выде да он заболел ти записывать на лис эту болезнь. Позда смысл своей жизн

смысл в своей жиз Современные п более счастливы т цели. Именно сост каждодневная раб цели, — а вовсе не ты! — дают нам на вознаграждения. Н шим счастью, учен выяснилось, совсем болезнью, нищетой

The State of the second state of the second second

а значит, обстоя. эр, — кто ней центр

счастлиастливым ю жизнь? здоровье? не будещь . Здоровье потому не

на тему счано прочных деленаправ-

OL

та.
Бенджамин
кал Бернард
того, чтобы
того, чтобы
того, чтобы
того, чтобы
айдите себе
найдите себе
найдите себе
найдите себе
на учнотона
да учнотона
огромной от

ды я был в Баку, и меня пригласил в гости профессор Ахундов. Кроме меня, был приглашен 140-летний мужчина. Мы сидели, закусывали, выпивали немного. И хозяин спрашивает старца: «Скажи, дорогой, почему так долго живешь?» И поведал горец: «Сплю очень хорошо. Под небом. Начальника надо мной нет. Я сам начальник над стадом своих баранов. Со мной всегда женщина. Я никому никогда не завидовал. И вообще я — счастливый человек...»

Как видим, счастье совсем нетребовательно. Можно всю жизнь проработать простым пастухом и при этом быть великим мудрецом, который всегда счастлив. Счастлив потому, что каждый его день занят любимым делом.

Любимое дело перестает быть трудом и становится творчеством и даже смыслом жизни. Во время Второй мировой войны австрийский психиатр Виктор Франкл попал в концлагерь (Освенцим). К этому моменту его рукопись, посвященная поиску смысла жизни, была еще не закончена. Только страстное желание завершить книгу давало ему силы, чтобы выдержать ужасы лагерной жизни. Даже когда он заболел тифом, только необходимость постоянно записывать на листках свои заметки помогла ему победить эту болезнь. Позднее он скажет об этом времени: «Я видел смысл своей жизни в том, чтобы помогать другим увидеть смысл в своей жизни».

Современные психологи пришли к выводу, что мы наиболее счастливы тогда, когда стремимся к поставленной цели. Именно состояние стремления, или, проще говоря, каждодневная работа, приближающая нас к намеченной цели, — а вовсе не успешное завершение начатой работы! — дают нам наибольшую радость психологического вознаграждения. Ну а главным фактором, препятствующим счастью, ученые называют безделье. При этом, как выяснилось, совсем не важно, чем оно вызвано — ленью, болезнью, нищетой или, напротив, финансовым благополучием.

9 13 O O O O

The State of the S

Английский профессор Мансел Айлвард считает, что «депрессия отсутствия работы» намного опаснее, чем возможная усталость от переработки. Согласно статистике, молодые безработные мужчины в 40 раз больше подвержены суицидам, чем их трудоустроенные ровесники. Некоторые специалисты сравнивают вред от отсутствия работы в течение полугода с ущербом, который нанесло бы человеку выкуривание 400 сигарет ежедневно. «Кроме того, — добавляет Айлвард, — для безработных во много раз повышается опасность сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и рака».

Итак, первый шаг к счастью — любимая работа, имеющая значимую цель. Или, говоря по-другому, значимая цель, которая придает смысл жизни и достигается при помощи любимой работы. Ну а какое второе условие счастья?

Есть такое китайское выражение: «Нужно большое сердце и не надо большой комнаты». Не окружение, не вещи и не люди вокруг делают нас счастливыми, а наше отношение к ним. Дейл Карнеги сказал об этом так: «Мы счастливы или несчастливы не благодаря тому, что мы имеем, и не в связи с тем, кем являемся, где находимся или что делаем. Наше состояние определяется тем, что мы обо всем этом думаем». Об этом же твердят едва ли не все философы мира: «Наша жизнь такова, каковы наши мысли»!

Мансуэлл Мольц в книге «Я — это Я, или Как стать счастливым» рассказывает о докторе Джоне Шиндлере, ставшем знаменитым благодаря своему необычному методу лечения людей, страдающих неврозами. Суть этого метода — сознательный контроль мышления. «Лежащие в основе неврозов эмоциональные проблемы каждого пациента имеют один и тот же общий знаменатель, — пишет шиндлер. — Проблема состоит в том, что пациент забылкан, а вероятнее всего, никогда и не умел, контролировать свое нынешнее мышление таким образом, чтобы оно доставляло ему радость». А вот и формулировка счастья по

Wind Wall and State of the Stat

Шиндлеру: «Счас нами большую ча Один из самы уильям Джеймс, такой совет: «Мно только отражение часто несчастье м щее благо, измени вытеснив страх и утихает и ей на с плодных попыток круто изменить по оптимизмом! И тог, должая существов вой характер. Пос их в своих собстве должна быть напр

Вывод: наше о чаще мы заставля пожительном и по она счастливее.

«безг

И наконец, самь счастья. Его можно лично мне из всех в лением наблюдать каждую красивую к чрезвычайно важно

160

**9 14 @** 

€<u>00</u>\_

-00



тает, что
Чем воз.

тистике,
подвер.

весники

сутствия і нанесло о. «Кроме

во много их заболе-

ота, имеюзначимая ается при ловие сча-

о большое /жение, не ми, а наше ом так: «Мы что мы име-ІМСЯ ИЛИ ЧТО что мы обо и не все фиши мысли»! стать счаст длере, ставному методу этого мето. ащие в осноого пациента 1b, — пишет щиент забыл нтролировать тобы оно до вка счастья по

Шиндлеру: «Счастье — это такое настроение, при котором нами большую часть времени владеют приятные мысли».

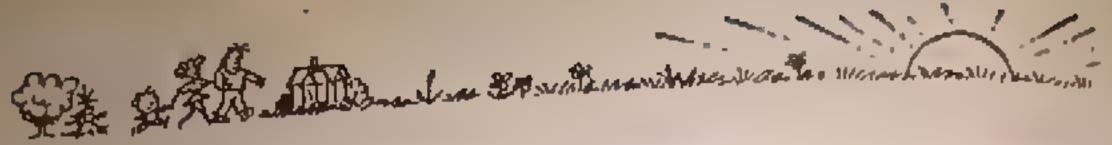
Один из самых авторитетных психологов Америки, Уильям Джеймс, дает всем, кто считает себя несчастным, такой совет: «Многое из того, что мы называем несчастьем, только отражение субъективного восприятия человека. Как часто несчастье можно превратить в бодрящее, тонизирующее благо, изменив лишь внутреннюю установку человека, вытеснив страх и нацелив его на борьбу. Как часто боль утихает и ей на смену приходит радость, когда после бесплодных попыток уйти от страдания мы наконец решаем круто изменить позицию и сносить эту боль с бодростью и оптимизмом! И тогда эти явления и события, физически продолжая существовать, уже утрачивают для нас свой роковой характер. Поскольку плохим или хорошим вы делаете их в своих собственных мыслях, то вашей главной заботой должна быть направленность вашего мышления».

Вывод: наше счастье зависит от наших мыслей. И чем чаще мы заставляем себя концентрироваться на том положительном и позитивном, что есть в нашей жизни, тем она счастливее.

# О чем говорят «без пяти минут мертвецы»?

И наконец, самый важный и наиболее прочный секрет счастья. Его можно формулировать разными словами, но лично мне из всех нравятся два: любовь и благодарность. Любовь — это искусство с неизменным интересом и удивлением наблюдать степенное и могучее течение жизни, это дар или умение замечать в этом бескрайнем потоке каждую красивую каплю, каждый яркий луч и радоваться им. Наверное, это безумно сложно. Но в то же время и чрезвычайно важно.

3 15 O O



у Михаила Пришвина есть коротенькая зарисовочка под названием «Радость». Мне кажется, она не столько о радости, сколько о любви, которая и наполняет нашу душу счастьем и радостью.

«Солнечно-росистое это утро, как неоткрытая земля, как неизведанный слой небес, утро такое единственное, никто еще не вставал, никто ничего не видал, и ты сам ви-

дишь впервые.

Допевают свои весенние песни соловьи, еще сохранились в затишных местах одуванчики, и, может быть, гденибудь в сырости черной тени белеет ландыш. Соловьям помогать взялись бойкие летние птички-подкрапивники, и особенно хороша флейта иволги. Всюду беспокойная трескотня дроздов, и дятел очень устал искать живой корм для своих маленьких, присел вдали от них на суку просто отдохнуть.

Вставай же, друг мой! Собери в пучок лучи своего счастья, будь смелей, начинай борьбу, помогай солнцу! Вот слушай, и кукушка взялась тебе помогать. Гляди, лунь плывет над водой: это же не простой лунь, в это утро он первый и единственный, и вот сороки, сверкая росой, вышли на дорожку, — завтра так точно сверкать они не будут, и день-то будет не тот, и эти сороки выйдут где-нибудь в другом месте. Это утро единственное, ни один человек его еще не видел на всем земном шаре: только видишь ты и твой неведомый друг. И десятки тысяч лет жили на земле люди, копили, передавая друг другу, радость, чтобы ты пришел, поднял ее, собрал в пучки ее стрелы и обрадовался. Смелей же, смелей!

Враг мой! Ты вовсе не знаешь, и если узнаешь, тебе никогда не понять, из чего я сплел радость людям. Но если ты не понимаешь моего лучшего, то чего же ты хвастаешь ся за мои ошибки и на основе каких мелких пустяков поднимаешь свое обвинение против меня? Проходи мимо и не мешай нам радоваться.

И опять расширится душа: елки, березки — не могу оторвать своих глаз от зеленых свечей на соснах и молодых красных ш хорошо!»

Быть благодарнь няющей наше серди если не на весь мир бы на тех, кого мы д

Этот удивительн один американский жизнь американски преступники, пригон последние несколько себя довольно стран зрение, «без пяти ми рить... о любви. Они глазах признаются в стал их жертвой, и н даже к тем, кто вонзи стит через их тело ст ние секунды жизни с кто по долгу службы

свидетелем их казни. Представьте на ми сколько дней вас не с смертельный диагноз жить так, как живете сти, ваше отношение вообще? К счастью, своего ухода, все раст ся когда-нибудь, но н если вы будете знать тратить оставшееся в

чения, на раздоры и к Аленсандр Солжен зал, что, по его мнении счастливой, «Самое гл тите, я высыплю вам се

**БИСОВОМК**Я столько о нашу душу

тая земля, нственное, ты сам ви-

це сохраниг быть, где-1. Соловьям апивники, и койная тревой корм для у просто от-

т своего сча-нцу! Вот слулунь плывет он первый и вышли на додут, и день-то другом месте. це не видел на ведомый друг. іли, передавая л ее, собрал в

узнаешь, тебе мелей! юдям. Но если ты хвастаешь пустяков под ходи мимо и не

3KM — HE MOSY Ha cochax u of

SO



молодых красных шишек на елках. Елки, березки, до чего хорошо!

Быть благодарным — значит, позволить любви, заполняющей наше сердце, изливаться свободно и широко. И если не на весь мир и все человечество, то для начала хотя бы на тех, кого мы действительно любим и кем дорожим.

Этот удивительный факт обнаружил и обнародовал один американский журналист, долгое время изучавший жизнь американских тюрем. Оказывается, очень часто преступники, приговоренные к высшей мере наказания, в последние несколько часов (или дней) перед казнью ведут себя довольно странным образом. Словно испытав прозрение, «без пяти минут мертвецы» вдруг начинают говорить... о любви. Они со слезами умиления (а не страха!) на глазах признаются в любви ко всему и ко всем. И к тем, кто стал их жертвой, и к тем, кто приговорил их к смерти. И даже к тем, кто вонзит им в вену шприц с ядом или пропустит через их тело смертельный разряд тока. А в последние секунды жизни они пытаются сказать «спасибо» всем, кто по долгу службы вынужден был стать их палачом или свидетелем их казни.

Представьте на миг, что через год, или месяц, или несколько дней вас не станет (например, врачи поставят вам смертельный диагноз). Будете ли вы и дальше продолжать жить так, как живете сейчас? Изменятся ли ваши ценности, ваше отношение к близким, друзьям, врагам и миру вообще? К счастью, большинство из нас не знает дату своего ухода, все рассчитывают, что это «конечно, случится когда-нибудь, но не завтра же!». А вдруг — завтра? И если вы будете знать это наверняка, то вряд ли станете тратить оставшееся время на болтовню и пустые развлечения, на раздоры и критику.

Александр Солженицын в одном из интервью рассказал, что, по его мнению, придает жизни смысл и делает ее счастливой. «Самое главное в жизни, все загадки ее — хотите, я высыплю вам сейчас? Не гонитесь за призрачным —

The State of the S

за инуществом, за званиями: это наживается нервами де сятилетий, а конфискуется в одну ночь. Живите с ровных превосходством над жизнью — не пугайтесь беды и на томитесь по счастью. Все равно ведь и горького не до вен и сладкого не дополна. Довольно с вас, если вы не замер заете и если жажда и голод не рвут вам когтями внутрен ностей. Если у вас не перешиблен хребет, ходят обе ноги сгибаются обе руки, видят оба глаза и слышат оба уха-кому вам еще завидовать? Зачем? Зависть к другим больше всего съедает нас же. Протрите глаза, омойте сердци и выше всего оцените тех, кто любит вас и кто к вам рас положен. Не обижайте их, не браните. Ни с кем из них не расставайтесь в ссоре. Ведь вы же не знаете, может быть это ваш последний поступок, и таким вы останетесь в и памяти».

Американская пословица гласит: «Через год никто н вспомнит, какие джинсы ты носил, но все будут помнит каким ты был человеком». «Метепто mori» — «Помни смерти!» — призывают нас древние мудрецы. Глядя на на сверху вниз чернеющими глазницами мраморных скуль тур, они как будто шепчут нам: «Сагре diem!.. Сагре diem! Сагре diem!..» — «Срывай день!» То есть лови момент, то ропись жить, а не существовать: дерзай, твори, любу смейся и плачь, проигрывай и побеждай! И не завтра, сегодня! Сейчас! Сию минуту!

В книге «Всемирные законы жизни» американского фулософа и проповедника Джона Темплтона можно отыскат такую историю. «Как-то дождливым днем добрый стары джентльмен заметил мальчика, продавца газет, которы ежился в дверном проеме, пытаясь защитить свой товар сырости. Покупая у парнишки газету, джентльмен сказза «Мальчик мой, тебе, похоже, очень холодно здесь стояты Мальчик поднял голову и с улыбкой ответил: «Было хологно, сэр, пока вы не подошли»...»

"Делясь собой, своим временем и силами, — отмеча темплтон, — мы очень часто даем другим самое важное

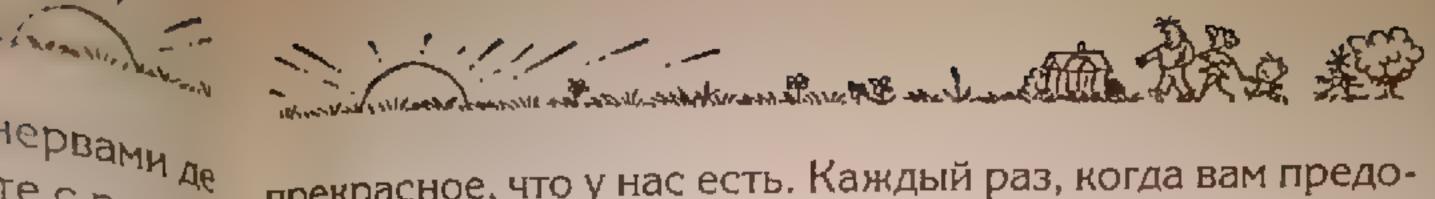
прекрасное, что у ставляется возможность эту возможность быть, это небо приз предназначение. И предназначение сам заться важнее сам дорог твой подарон дорог твой подарон

Когда-нибудь вы вылюбите, — работ друзей и верного госедку-старушку, нашей жизни И есл то, значит, мы долж нам посылает: и бо Именно из этого и о Иво Андрич, «что не не счастье».

# Счастье прин

"Кто малым недо учит древнеиндийска поворит то же сай должен знать, что о несколько лет назад несколько лет назад того, как стать счаст того, как стать счаст странно, известен ужит он так: «Счастые укит он так: «Счастые Психологические психологические молодым людям предля обладают средения обладают средения стредения стредения обладают средения стредения стреде

**何 ⑤** 18



прекрасное, что у нас есть. Каждый раз, когда вам предоставляется возможность дать что-то другим, принимайте эту возможность с распростертыми объятиями! Может быть, это небо призывает вас исполнить ваше высочайшее предназначение. И отношение того, кто дает, может оказаться важнее самого дара. Недаром говорится: «Мне не илон эдо тки дорог твой подарок, дорога твоя любовь». Когда-нибудь вы оставите ваших любимых и все то, что ругим боль

вы любите, — работу и дом, детей и внуков, жену или мужа, друзей и верного пса, ворчливого начальника и добрую соседку-старушку, что живет напротив... Все они — часть нашей жизни. И если мы благодарим Бога за нашу жизнь, то, значит, мы должны быть благодарны и за все, что он нам посылает: и боль, и радость, и удачи, и поражения. Именно из этого и состоит настоящая жизнь. Как сказал Иво Андрич, «что не болит — не жизнь, что не проходит не счастье».

## Счастье приносит только то, что любищь

«Кто малым недоволен, тот большего недостоин», учит древнеиндийская пословица. Китайская же пословица говорит то же самое: «Кто имеет меньше, чем желает, должен знать, что он имеет больше, чем заслуживает». Несколько лет назад психологи из Технологического университета Техаса (США) предложили очередной рецепт того, как стать счастливым. В результате полуторагодичных исследований они пришли к выводу, который, как ни странно, известен уже многие века. Рецепт простой, и звучит он так: «Счастье — это не когда имеешь все, что хочешь, а когда хочешь то, что имеешь».

Психологические эксперименты проводились на студентах различных университетов Америки и Канады. Молодым людям предлагалось определить, какими вещами они обладают — среди предложенных вариантов были

год никто н удут помнит - «Помни I. Глядя на на торных скуль .. Carpe diem! ви момент, т твори, любі И не завтра,

те с ровны

беды и н

о не до векі

ы не замер

ми внутрен

ат оба уха-

юйте сердц

го к вам рас

кем из них н

может быть

ганетесь в и

риканского ф ожно отыска! добрый стары газет, которы ть свой товар! нтльмен сказа 10 здесь стоять ил: "Было холо!

amm. — otheral самое важное

The State of the S

дом, квартира, автомобиль, аудиосистема, мебель и про дом, квартира. Проме этого, студенты подробно чие ценные предметы. Кроме этого, студенты подробно описывали, как серьезно они хотели получить в свое рас поряжение ту или иную вещь и какие чувства они испыты вали после ее приобретения.

Вывод психологов не оказался неожиданным: счасты от покупки обычно является недолгим. Получив вожделен ную вещь, человек быстро перестает испытывать наслаж дение от факта обладания сю. Однако именно здесь и был: совершено небольшое открытие. Оказывается, чтобы сча стья в жизни было больше, человеку следует полюбит. полученную вещь: если человек продолжает упиваться е достоинствами (например, владелец автомобиля испытыва ет наслаждение от скорости езды или комфорта салона), т уровень счастья не снижается и с течением времени.

Следовательно, по версии авторов исследования, про сто пытаться получить в свое распоряжение какой-либо набор вещей — занятие бессмысленное. Вещи, равно каи всякие другие человеческие ценности — например, та кие, как здоровье, молодость, богатство, друзья, взаимна любовь, путешествия, свобода, карьера, — все это тольк тогда приносит радость и удовольствие, когда человек и ценит и любит. Именно тогда они способны принести сча стье. В противном случае, что человеку ни дай, все да него будет или плохо, или недостаточно.

О том, что не вещи, а отношение к ним делает человен счастливым, говорит и заведующий лабораторие Государственного научного центра социальной и судеб ной психиатрии имени Сербского, доктор психологиче ских наук Фарид Суфиянов: «Самое важное — это то, ко мы относимся к тому, чем обладаем, удовлетворены мили маке или, напротив, недовольны этим. Многие полагают, ч возникновение счастья непосредственно связано с ма<sup>1</sup> риальным благополучием. Понятно почему. Однако э иллюзия С. иллюзия. Счастье посещает гораздо чаще тех, кого все жизни устрани жизни устраивает».

Однажды в гость шла группа выпуск были успешными ль тельную карьеру, и

ровье.

Во время визита ј вдруг начали жалова жизненные проблем ложение в обществе, профессор, предлон ню и скоро вернулся ленным самыми раз клянными, пластиков Одни чашки были пр гостей было предлоя больше нравится. К профессор сказал:

— Обратите внимбрали, тогда как прос нормально для вас это и есть источник в что чашка сама по себ она просто дороже, в пьем. В действительн было просто кофе, а н лучшие чашки, а зате

А теперь подумайте ги, положение, общесинструменты для подд накую чашку мы имее ства нашей жизни. Н напине, мы забываем Поэтому наиболее счас самое лучшее, а те, кт

20 (0

The second was the second with the second with the second was the second with the second with the second was the second was

и испыты подробы свое рас

м: счасты вожделен ть наслаж есь и был чтобы сча полюбит пиваться е ч испытыва салона), т

рания, про какой-либ и, равно ка апример, та ья, взаимна се это тольк за человек и ринести сча ринести сча дай, все да

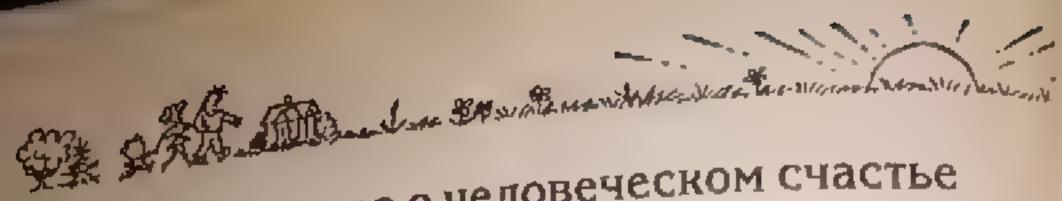
Однажды в гости к своему старому профессору пришла группа выпускников прошлых лет. Все пришедшие были успешными людьми, каждый из них сделал замечательную карьеру, имел дружную семью и хорошее здоровье.

Во время визита разговор зашел о работе: выпускники вдруг начали жаловаться на многочисленные трудности и жизненные проблемы, на то, что все вроде бы есть: и положение в обществе, и удача, и деньги, а счастья нет. Тогда профессор, предложив своим гостям кофе, вышел на кухню и скоро вернулся — с кофейником и подносом, уставленным самыми разными чашками: фарфоровыми, стеклянными, пластиковыми, хрустальными, металлическими. Одни чашки были простые, другие дорогие. Каждому из гостей было предложено выбрать ту чашку, которая ему больше нравится. Когда выпускники разобрали чашки, профессор сказал:

— Обратите внимание, что все красивые чашки разобрали, тогда как простые и дешевые остались. И хотя это нормально для вас — хотеть только лучшее для себя, но это и есть источник ваших проблем и стрессов. Поймите, что чашка сама по себе не делает кофе лучше. Чаще всего она просто дороже, но иногда даже скрывает то, что мы пьем. В действительности все, что вы хотели получить, было просто кофе, а не чашка. Но вы сознательно выбрали лучшие чашки, а затем разглядывали, кому какая чашка досталась.

Атеперь подумайте: жизнь — это кофе, а работа, деньги, положение, общество — все это чашки. Это всего лишь инструменты для поддержания и содержания жизни. То, какую чашку мы имеем, не определяет и не меняет качества нашей жизни. Иногда, концентрируясь только на чашке, мы забываем насладиться вкусом самого кофе. Поэтому наиболее счастливые люди — не те, кто имеет все самое лучшее, а те, кто умеет довольствоваться тем, что имеет.

© © © © © OD



# Лучшие слова о человеческом счастье

Из великого числа цитат и рассуждений о счастье боль ше всего мне нравится то, что принадлежит перу Габриэл; Маркеса. Старый писатель, подводя итоги прожитой жиз ни, говорит о том, что является в ней самым важным. Цитата большая, но она стоит того, чтобы привести ее без сокра щений. Прочтите эти волнительные слова и... перечитайт снова. А затем еще раз — чтобы хоть что-то из сказанного удержалось в вашем сердце.

«Если бы на одно мгновение Бог забыл, что я всего лиш: тряпичная марионетка, и подарил бы мне кусочек жизнк я бы тогда, наверно, не говорил все, что думаю, но точн: бы думал, что говорю. Я бы ценил вещи не за то, скольк: они стоят, но за то, сколько они значат. Я бы спал меньше больше бы мечтал, понимая, что каждую минуту, когда мы закрываем глаза, мы теряем шестьдесят секунд света. Я бы шел, пока все остальные стоят, не спал, пока другие спят Я бы слушал, когда другие говорят, и как бы я наслаждало чудесным вкусом шоколадного мороженого.

Если бы Бог одарил меня еще одним мгновением жизни, бы одевался скромнее, валялся бы на солнце, подставив те плым лучам не только мое тело, но и душу... Господь, если 🗗 у меня еще оставался кусочек жизни, я бы не провел ни одне го дня, не сказав людям, которых я люблю, что я их люблю. бы убедил каждого дорогого мне человека в моей любви и жі бы влюбленный в любовь. Я бы объяснил тем, которые 3 блуждаются, считая, что перестают влюбляться, когда стар ют, не понимая, что стареют, когда перестают влюбляться!

Я столькому научился у вас, люди, я понял, что весь мо том как вен импорт век имеет право смотреть на другого свысока только тогр

когда он помогает ему подняться...

Всегда говори то; что чувствуещь, и делай то, что дуру. ещь. Если бы я знал, что сегодня я в последний раз виж

тебя спящей, я бы к бы он сделал меня т знал, что сегодня ви из дверей, я бы обня ва, чтобы дать тебе твой голос в последн ты скажешь, чтобы с

Ни юноша, ни ста него наступит завтр раз, когда ты видишь чего-то, сделай это се никогда, ты будешь ч нашлось времени для го поцелуя и когда ты последнее желание. шепчи им на ухо, как с ся с ними бережно, н «Мне жаль», «Прости м те слова любви, котор

Никто не запомнит: мудрости и силы, чтоб Покажи твоим друзьям скажешь этого сегодня если ты этого не сдела значения. Воплоти свої

# За счастье

Так много ли челове! тит и целого мира, а по малости. Кто-то пошут нзвестно лишь то, что в зволительно сказать но но утверждать о счасть 10, что оно не спускаетс

Winder State State

СТЬе

астье боль У Габриэл житой жиз ным. Цитат е без сокра теречитайт в сказанной

я всего лище сочек жизни аю, но точк а то, скольк спал меньше уту, когда ма другие спяты наслаждале наслаждале

ением жизни, подставив то сподь, если бо сподь, если бо провел ни одно од их люблю, ей любви и жизни, которые жем, когда стар, когда стар, что весь могда стар, что весь могда стар, что весь могда стар, что весь могда стар, что один чел, чт

тебя спящей, я бы крепко обнял тебя и молился Богу, чтобы он сделал меня твоим ангелом-хранителем. Если бы я знал, что сегодня вижу в последний раз, как ты выходишь из дверей, я бы обнял, поцеловал бы тебя и позвал бы снова, чтобы дать тебе больше. Если бы я знал, что слышу твой голос в последний раз, я бы записал на пленку все, что ты скажешь, чтобы слушать это еще и еще, бесконечно...

Ни юноша, ни старик не может быть уверен, что для него наступит завтра. Сегодня, может быть, последний раз, когда ты видишь тех, кого любишь. Поэтому не жди чего-то, сделай это сегодня, так как, если завтра не придет никогда, ты будешь сожалеть о том дне, когда у тебя не нашлось времени для одной улыбки, одного объятия, одного поцелуя и когда ты был слишком занят, чтобы выполнить последнее желание. Поддерживай близких тебе людей, шепчи им на ухо, как они тебе нужны, люби их и обращайся с ними бережно, найди время для того, чтобы сказать: «Мне жаль», «Прости меня, пожалуйста» и «Спасибо» и все те слова любви, которые ты знаещь.

Никто не запомнит тебя за твои мысли. Проси у Господа мудрости и силы, чтобы говорить о том, что чувствуещь. Покажи твоим друзьям, как они важны для тебя. Если ты не скажешь этого сегодня, завтра будет таким же, как вчера. И если ты этого не сделаешь никогда, ничто не будет иметь значения. Воплоти свои мечты. Это мгновение пришло».

## За счастьем не надо гоняться...

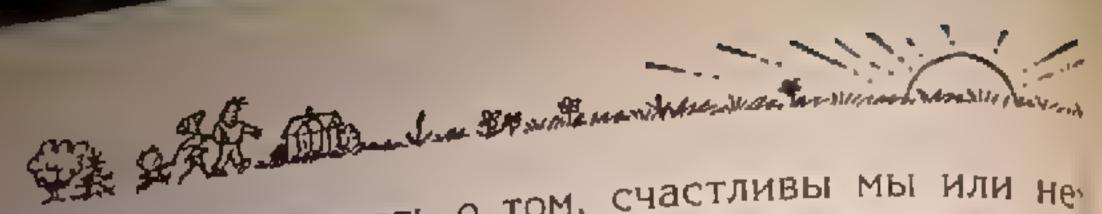
Так много ли человеку для счастья надо? Иногда не хватит и целого мира, а порою довольно и самой ничтожной малости. Кто-то пошутил, сказав: «О правде достоверно известно лишь то, что в ногах ее нет». Что-то похожее позволительно сказать и о счастье: «Единственное, что можно утверждать о счастье с полной уверенностью, так это оно не спускается с неба в корзинке».

пай то, что дум

9 23 @

3 @ 0

(D)



Не будем горевать о том, счастливы мы или не Счастье — не цель, а только побочный продукт наших по зитивных мыслей, целеустремленного труда и правильно го отношения к себе и миру. «Счастье, — писал Викто го отношения к себе и миру. Чем больше ловишь его, те франкл, — подобно бабочке. Чем больше ловишь его, те фольше оно ускользает. Но если вы перенесете свое вни больше на другие вещи, оно придет и тихонько сядет вам на плечо».

В одной притче рассказывается о том, как однаждетарый пес повстречал на дороге молодого пса, еще совсем щенка. Щенок, как бешеный, гонялся за своим хвостом, пытаясь схватить его зубами. «Зачем ты это делеешь?» — спросил старый пес. «Как зачем? — ответил молодой. — Я прочел много книг и узнал из них, что собачь счастье заключено в хвосте. Поэтому я и гоняюсь за ничетобы стать счастливым». — «Сынок, — сказал стары пес, — я не прочел ни одной книги за свою жизнь, но и моопыт убедил меня, что счастье собаки — в ее хвосте Однако вот что я заметил: куда бы я ни пошел и что бы я релал, мой хвост всегда следует за мной. И мне не нужна за ним гоняться».

...В старой английской молитве есть такие слова:

Дай нам, Бог, немного солнца,
Немного работы и немного развлечений.
Дай нам заработанный в борьбе
Наш ежедневный черный хлеб и немного масла.
Дай нам здоровья и пощады.
Дай нам также немного песен, и сказку, и книгу.
Дай нам, Бог, возможность стать лучше для себя

Пока все люди не научатся жить, как братья.

Может быть, это и есть все, что человеку надо для с стья?

не СД и б как н



ы или не т наших пл правильно правильно мито не свое вы Сядет вам в Сядет вам в

ак однажд пса, еще с а своим хв ты это дел тветил мом что собач няюсь за ни казал стары изнь, но и м в ее хвост л и что бы ят мне не нуж

ие слова:

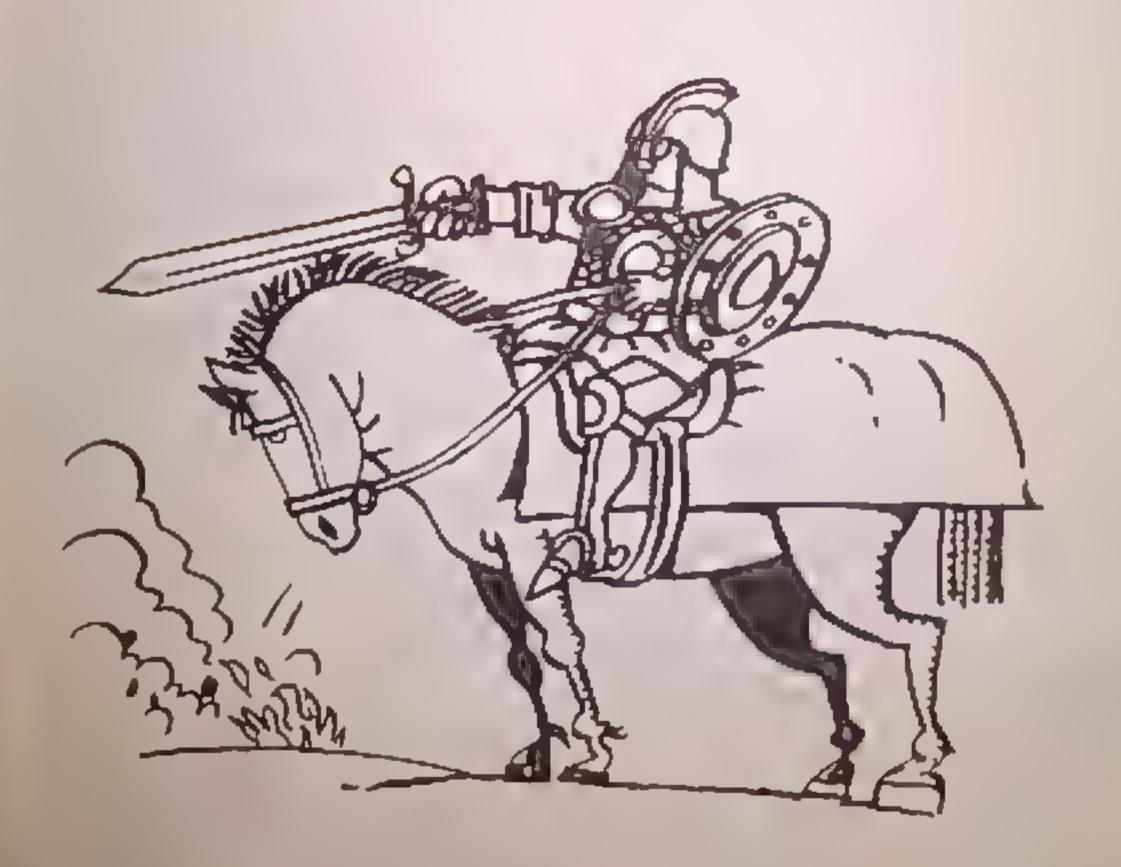
ий.

го масла.

ку, и книгу, чше для себ и для други и для пья. к братья.

ку надо для с

# Никогда не сдавайтесь и будет так, как вы хотите!





Сокол высоко поднимается, когда летит против ветра, а не по ветру.

Уинстон Черчилль, английский политик

# Секрет Наполеона: «Сделай еще один шаг...»

1796 году во время итальянской кампании армия Наполеона Бонапарта, в то время еще малоизвестного французского генерала, была окружена австрийцами в районе Арколя. Ввиду подавляющего превосходства в вооружении и численности австрийской армии участь французов казалась предрешенной. Чтобы избежать поражения, Наполеон решается на отчаянный шаг — провести армию по болотам и зайти в тыл австрийцам. Но болота оказываются непроходимы: в вязкой тине тонут не только тяжелые пушки и лошади, но и люди. Единственный выход — взять Аркольский мост. Но он настолько хорошо защищен и пушками, и ротой австрийских снайперов, что через него не то что человеку, мыши нельзя пробежать.

Первая атака заканчивается неудачей. Вторая атака, третья, четвертая — все без успеха. Сотня трупов, заваливших мост, и полное отчаяние французов. Солдаты отказываются идти на верную смерть.

И что делает Наполеон? Он хватает знамя и устремляется вперед. Один! Он бежит к мосту и... увлекает за собой своих генералов. Вместе с генералами из укрытий в атаку с криками «ура!» поднимаются солдаты. Кажется, это

 The State of the S

уже не отчаяние, а настоящее сумасшествие — смерть уже не от алит ряд за рядом бегущих, а они бегут, не останавливаясь, ей навстречу.

Вот уже и мост... вот уже и середина моста... еще не много, и страшное место будет пройдено, но... Посредин моста образуется целая гора трупов, она мешает быстром продвижению, и этим пользуются австрийцы. Прицельна картечь останавливает и эту безумную атаку. Са Наполеон, раненный, падает с моста в зловонную жиж болота. Каким-то чудом его, уже захлебывающегося, под хватывают за руки два гренадера и вытаскивают на сущу

Итог атаки: мост не взят, пять десятков убитых и столь ко же раненых. Так что же — все напрасно? И никако мужество самых смелых в мире солдат не способно ничег. изменить? Еще как способно! Поступок полководца по: нял дух воинов на небывалую высоту. В один этот час «н щая рвань» и «разбойничья шайка», как отзывались о фран цузской армии австрийцы, самым чудесным образом пере воплотилась в непобедимые македонские фаланг Александра и римские легионы Цезаря. Ту легендарну армию, которая впоследствии, по словам Наполеона, «Вы игрывала сражения без пушек, переходила через реки б мостов, делала форсированные марши без сапог, стоя на бивуаках без водки и часто без хлеба».

Наверное, это почувствовал и австрийский фельдма шал Альвинци. Когда ему доложили, что французы вноя готовятся штурмовать мост, он... отдал приказ отступать А вскоре австрийцы сдали французам Арколь, зате Кальдеро, затем Мантую и, наконец, всю Италию.

Много лет спустя кто-то спросил Наполеона, не дума ли он, что все его победы были бы не столь блестяще многочисленны, если бы ему не благоволило небо. «Ког» то в молодости, — немного подумав, ответил знаменит полководец, — я прочел у одного философа фразу, котор стала принципом моей жизни: «Если в совершении велине сме дела ты вдруг почувствуешь, как нестерпимая боль,

тельная усталость и ны, сожми в кулак п И тотчас же все бог Если этот побед всего тремя словам сдавайтесь!

service of the

## Почему А не проигр

Одно из самых з тине чудотворных ка ся. Кто-то сказал: «А большое давление». ликий человек (вариа пион...) — это обык через больщое испы:

"Не имеет значен имеет только одно: Сн слова принадлежат Е выдающихся тренер футбола. В его биогр во время первой вст спросил игроков: «Кт что-нибудь о спартан были великие воины. почему они были вел сдавались! А слышал Македонском?"— "Да леи. Он не проиграл н игрон. «А почему он н спросил тренер и хот футболистов его опер вался!» «Правильно CHN: A KAR BЫ AYMAE



— смерп и бегут, ы

а... еще не Посредин т быстром Прицельна атаку, Са нную жиж цегося, по: ют на сущ тых и столь ? И никако собно ничег ководца по:

этот час «Н

лись о фран

бразом пер

ие фалант

легендарну

полеона, квы

ерез реки бе

сапог, стоя. ий фельдма; ранцузы вноя каз отступат Арколь, зате галию. она, не дума ль блестяші о небо. «Когу гил знамений

тельная усталость или животный страх сковывает твои члены, сожми в кулак последние силы и сделай еще один шаг. И тотчас же все боги устремятся к тебе на помощь!

Если этот победоносный принцип выразить коротко, всего тремя словами, то он будет звучать так: никогда не сдавайтесь!

### Почему Александр Македонский не проиграл ни одного сражения?

Одно из самых замечательных, удивительных и поистине чудотворных качеств человека — умение не сдаваться. Кто-то сказал: «Алмаз — это уголь, который претерпел большое давление». Эту мысль можно передать и так: великий человек (варианты: герой, победитель, мастер, чемпион...) — это обыкновенный человек, которые прошел через большое испытание.

'«Не имеет значения, сколько раз вы упали. Значение имеет только одно: сколько раз вы решили подняться». Эти слова принадлежат Винсенту Ломбарди, одному из самых выдающихся тренеров за всю историю американского футбола. В его биографии рассказывается, как однажды, во время первой встречи с новой командой, Ломбарди спросил игроков: «Кто-нибудь из вас когда-либо слышал что-нибудь о спартанцах?» — «Да, кое-что слышали... Это были великие воины...» — отвечали игроки. «А вы знаете, почему они были великими? Потому что они никогда не сдавались! А слышали ли вы что-нибудь об Александре Македонском?» — «Да, слышали, это знаменитый полководец. Он не проиграл ни одного сражения!» — ответил один игрок. «А почему он не проиграл ни одного сражения?» спросил тренер и хотел было уже ответить, но кто-то из футболистов его опередил: «Потому что он никогда не сдафразу, котор валсяі» — «Правильно, — сказал тренер и вновь спросил: — А как вы думаете, слышал ли кто-нибудь за предешении велико, мая боль, сме

лами нашего штата о футбольной команде «Погонщики ф Грин-Бей» (так называлась эта команда. — А. К.)? Грин-Бей» (так называлась эта команда. — Скоре футболисты неуверенно стали пожимать плечами. «Скоре всего, нет... — тихо сказал тренер и, сделав небольшу всего, нет... — тихо сказал тренер и, сделав небольшу всего, нет... — Тихо сказал тренер и, сделав небольшу всего, нет... — А теперь ответьте — непаузу, вдруг почти прокричал: — А теперь ответьте — непаузу, вдруг почти прокричал: — А теперь ответьте — непаузу, вдруг почти прокричал:

Вот так Винсент Ломбарди, умело вдохновляя и вооду шевляя своих подопечных, заставлял их совершать невоз можное. Неслучайно за всю его тренерскую карьеру руково димые им команды выиграли 74% матчей — это абсолютны рекорд среди тренеров Национальной футбольной лиги.

Хорошо, конечно, когда у тебя есть такой мудрый настаник. Но жизнь — не футбол, и очень часто мы не находим того кто мог бы поддержать нас своим крепким плечом или добры словом. И тогда приходится делать выбор: или опустить руши признать свое поражение, или продолжить борьбу. И естиы, следуя велению сердца или по какой-либо другой причне, вдруг отваживаемся сделать еще один шаг вперед, то далыше... начинаются самые настоящие чудеса.

В конце Первой мировой войны в полевой госпиталь: фронта привезли раненого солдата. У солдата было страное имя — То-Рама. Его состояние было ужасным — во тело от многочисленных осколков гранаты было похожна решето. И врачи, признав, что случай безнадежных переместили его в палату смертников. Врачи говорили этом открыто, полагая, что солдат их не слышит...

«Тогда, — вспоминал позднее То-Рама, — во мне чтовосстало... Я стиснул зубы, и у меня возникла только одмысль: «Ты должен остаться жить, ты не умрешь, ты п
чувствуешь никаких болей», и все в том же роде. Я повірял себе это бесконечное число раз, пока эта мысль п
вощла настолько в мою плоть и кровь, что я окончатель перестал ощущать боль. Не знаю, как это случилось, произощло невероятное. Врачи недоуменно качали говой. Мое состояние стало день ото дня улучшаться. Таостался жив только с помощью воли. Спустя два месяць

одном из венских госо операция без общего боливания — достато боливания — достато когда я вполне попро когда я вполне попро победы над самим со далеко, что вообще на их испытывать».

Впоследствии Тотистом. Если бы он ј произошло.

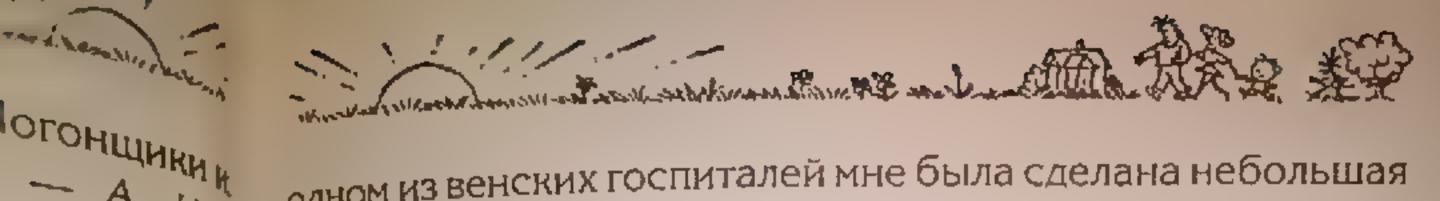
# Сумасше за пл

Иногда, чтобы доствеего только одно усил всего только одно усил же часто многие из на ются за шаг или полша мявшись, словно себе зость, поворачивают на всю жизнь, носят в св Так скажите, читатель

Позвольте, я отвечу з фость, «каждый заслу» руфф, «перед лицом нег подъемное ярмо». Потом усилин человек является усилин в своих усилин в своих усилин в своих устренный философ и психол ной книге "Думай и бога

86

**9** 30 (9



одном из венских госпиталей мне была сделана небольшая операция без общего наркоза и даже без местного обезболивания — достаточно было одного самовнушения. И когда я вполне поправился, то выработал свою систему победы над самим собой и пошел в этом отношении так далеко, что вообще не испытываю страданий, если не хочу их испытывать».

Впоследствии То-Рама стал знаменитым цирковым артистом. Если бы он решил тогда сдаться, то чуда бы не произошло.

#### Сумасшедшая удача приходит за шаг до поражения

Иногда, чтобы достичь желаемого, требуется сделать всего только одно усилие. Один-единственный шаг. Но как же часто многие из нас в нерешительности останавливаются за шаг или полшага до цели и, немного постояв и помявшись, словно себе в отместку за проявленную дерзость, поворачивают назад. И на долгое время, если не на всю жизнь, носят в своем сознании клеймо: «Неудачник»! Так скажите, читатель, разве это правильно?

Позвольте, я отвечу за вас: нет, неправильно. Но справедливо. Справедливо потому, что, как гласит буддийская мудрость, «каждый заслуживает той участи, которую имеет». Потому что, как утверждает американский писатель Гарольд Руфф, «перед лицом неприятностей и испытаний у одних вырастают крылья, а у других шея — чтобы надеть на себя неподъемное ярмо». Потому что, как говорится в Коране, «ничто не будет зачтено человеку, кроме его усилий: только в своем усилии человек является в своем истинном свете».

Эта история о том, как важно не останавливаться на полпути в своих устремлениях. Ее рассказал американский философ и психолог Наполеон Хилл в своей знаменитой книге «Думай и богатей».

ьной лиги. **ТУДРЫЙ Наста** е находим топ ном или добры и опустить рук борьбу. И есл о другой прич вперед, то даль

- A. K.)3

нами. «Скоре

в небольшук

тветьте — н

вляя и вооду

ершать невоз

рьеру руково

то абсолютны

зой госпиталь ата было страужасным — вс ы было похож і безнадежны ачи говорили о

ІЫШИТ... — во мне что к икла только одк е умрешь, тык ке роде. Я повії жа эта мыслы о я окончатель то случилось нно качали гоз улучшаться. Таў

устя два месяц

The State of the S

"...В свое время дядюшка мистера Дерби «заболел» золо. той лихорадкой. Он отправился на Запад копать золото н богатеть. Но ему и в голову не пришло, что в природе золо та гораздо меньше, чем в рассказах золотоискателей.

Дядюшка застолбил участок, взял кайло, лопату и начал

работать.

Через несколько недель труд был вознагражден: руда Драгоценная сверкающая руда! Но для добычи ее в боль ших количествах требовалось оборудование, и дядюшна замаскировав шахту, вернулся в родной Вильямсбург штат Мэриленд. Там он поделился «удачей» с некоторы» родственниками и соседями. Вместе они собрали деньги на оборудование и транспортные расходы. А потом дя дюшка уже вместе с мистером Дерби вернулся на шахту

Первая вагонетка руды была добыта и отправлена на переплавку. Пробы подтвердили, что Дерби владеют одноиз богатейших шахт в Колорадо. Еще несколько вагонето такой руды покроют долги! А затем — потекут несметные

богатства...

Буры уходили вниз — укреплялись надежды Дербин его дядюшки. Но потом что-то произошло. Золотая жил куда-то запропастилась. Кувшина с золотом больше 12 было. Они продолжали бурить, пытаясь нащупать жил) дошли до предела — увы!

В конце концов Дерби решили, что пора кончать.

Они продали оборудование старьевщику за несколько сотен долларов и убрались восвояси. Старьевщик же по звал горного инженера. Тот осмотрел шахту, произвет некоторые расчеты и сделал вывод, что прежние владель цы потерпели неудачу, так как ничего не знали о «ложнь» жилах». По во жилах». По расчетам инженера, жила должна была нахи диться всего в трех футах от места, где Дерби прекрати бурение! Имак бурение! Именно там она и оказалась!

Старьевщик заработал миллионы долларов: он поні л, что прем по мал, что прежде, чем отказываться, надо было узнать мий ние специалисть

ние специалиста».

VI TILLAND AND THE PARTY OF THE Какой же вывод сле Хилл отвечает на этот в вратить в золото». И до тервынировал 500 чело кого когда-либо давала говорили, что самая сум за шаг до поражения».

## Если бы Х послушалс

В 1989 году японский дозрение во взяточничес и не смогло доказать его была подмочена, и его см ритет партии, которую новые выборы в парламе этой почти безвыходной ший премьер-министр с сегодня вспоминают в Яп шел всех своих избират каждым лично извинился И что бы вы думали? E в биографиях всех т любом поприще, — поч жие истории. Кто-то бор за свободу. Одни проя держни, другие — дерз монстрируют незаурядь напряжение сил, чтобы ловеком. Н каждый из вс велиние свершения д Ствоми утверждал аг Джонсон. Прочтите и зад

Is "lead you by Hattha Marticle

аболел» зол кателей. юпату и нача

ражден: руд ычи ее в боль ле, и дядющю Вильямсбур с некоторым собрали дены

ы. А потом 🗈

нащупать жи

ра кончать. цику за несколья шахту, произво дерби прекрать вершает усилия. Дерби прекрать створ

Какой же вывод следует из этой истории? Наполеон Пать золото Какой же вывод следует из этой негор Какой же вывод следует из этой негор Какой же вывод следует из этой келание можно превратить в золото». И добавляет: «Автор этой книги проинтервьюировал 500 человек из числа наиболее удачливых, кого когда-либо давала миру Америка. Так вот, все они говорили, что самая сумасшедшая удача приходила к ним за шаг до поражения».

#### Если бы Христофор Колумб послушался своих матросов...

В 1989 году японский премьер-министр попал под поулся на шахт дозрение во взяточничестве. Было следствие, которое так отправлена в и не смогло доказать его прямую вину. Однако репутация и владеют одно была подмочена, и его сместили. Пострадал также и автоолько вагонето ритет партии, которую он возглавлял. Впереди маячили слыко рединивания и повые выборы в парламент, и нужно было что-то делать в этой почти безвимо выс этой почти безвыходной ситуации. Но что? И тогда бывдежды Дерби ший премьер-министр совершил поступок, о котором и адежды дере сегодня вспоминают в Японии. Что же он сделал? Он обо-10. Золотая же он сделал? Он обо-каждым лично извинился.

И что бы вы думали? Его переизбрали на новый срок!

В биографиях всех тех, кто добился успеха — на любом поприще, — почти всегда обнаруживаются тадику за неско за свободу. Одни проявляют чудеса терпения и выкие истории. Кто-то борется за репутацию, а кто-то тарье, промения и другие — дерзости и храбрости. Третьи де-шахту, напряжение сил, чтобы просто жить и остальное шахту, влади напряжение сил, чтобы просто жить и оставаться чене знали была на вершает усилия прежние сил, чтобы просто жить и оставаться чене знали была на верщает усилия.

Великие свершение

-Великие свершения достигаются не силой, а упордер он пот джонсон. Прочтите и задумайтесь, что было бы... ством», — утверждал английский писатель Сэмюэль

(2) 3 president we solder by resident

The State of the S

...если бы Христофор Колумб послушался своих му тросов, грозивших бунтом и настаивавших на возврущении, он так бы и не открыл Америку.

...если бы Томас Эдисон, проделав более 1000 к удачных экспериментов (а по некоторым данным, 500 и даже 10000), отказался бы от дальнейшей работы, о так бы и не изобрел электрическую лампочку.

...если бы Федор Шаляпин смирился с мнением р ководителя хора, который отказал ему в таланте и зачислил его в свой коллектив (но зато принял Максич Горького), то мир не смог бы насладиться голосом в ликого певца.

...если бы Джузеппе Верди пал духом после тот как ему отказали в приеме в Миланскую консерват рию, сказав, что ему «лучше заняться чем-нибудь другим, а не музыкой», мы бы никогда не услышали в волшебной музыки.

...если бы Карл Линней, Джонатан Свифт, Вальк Скотт, Чарльз Дарвин, Георг Гегель, Альберт Эйнштей Иван Крылов, Исаак Ньютон и Оноре де Бальзак соглась с «ярлыком» умственно неполноценных подросков, который навесили на них учителя и даже родитей то вряд ли когда-либо мы услышали бы их имена.

...если бы Уильям Шекспир, Роберт Бернс, Уст Дисней, Айседора Дункан, Пабло Пикассо, Эдит Пис-Владимир Маяковский, Бенджамин Франклин, Дже Лондон, Марк Твен и многие другие представители в кусства, не сумевшие получить даже среднего образания, решили, что им «ничего не светит», то миров культура лишилась бы доброй трети своих гениев.

Если у вас есть заветные желания и вы мечтаете осуществить, помните, что «Бог ничего не дает тем скрещивает руки». Прежде чем говорить себе «нет» за майтесь на минуту о Бетховене. Он писал музыку будучи абсолютно глухим. Гендель свои лучшие произведения в при в произведения в произведения в произведения в произведения в произведения в при в при

дения сочинил после то дения сочинил после то дения сочинил после то дения болен. О'ГенРи дениных полководца знаменитых полководца имели лишь один глаз, имели лишь один глаз, имели лишь один глаз, данте — бильтон и Данте — биль

Will and was fire the

Видимо, прав был анг «Человек бывает мал или ной воли». Никто, кроме нам быть — победителем

## Чтобы в кор достато

Английский психолог, арения психологии всех лаве группы. Первая группы воспринимает любой вы чтобы добиться успеха. Удейла и

у Дейла Карнеги есть расске, Его история— ег лограссказ: делает лограссказ: делает людей в Америке, которы леятельности радиопропо

- ab G

**9** 34 **0** 

<u>- 200</u>



НА На возвр

олее 1000 в данным, 50; цей работы; почку.

С мнением р. в таланте и. ринял Макси СЯ голосом в

ом после того но консервато ем-нибудь до услышали в

Свифт, Валы

Берт Эйнштей е Бальзак сого денных подрожних имена. Вернс, уставителий редставителий редставителий редставителий среднего образоватити, то миро етити, ет

дения сочинил после того, как узнал от врачей, что неизлечимо болен. Свои лучшие творения Дефо, Сервантес, Мартин Лютер, О'Генри написали, находясь в тюрьме. Три знаменитых полководца: Ганнибал, Нельсон и Кутузов — имели лишь один глаз, а три знаменитых поэта — Гомер, Мильтон и Данте — были слепыми. Слепой Френсис Джозеф Кемпбелл стал выдающимся математиком и музыкантом. Слепая и глухая от рождения американка Элен Келлер — знаменитым публицистом и педагогом. Пит Струдвик, родившийся без ступней ног и кистей рук, — знаменитым марафонцем, пробежавшим более 50 000 километров.

Видимо, прав был английский философ Смайлз, сказав: "Человек бывает мал или велик в зависимости от собственной воли». Никто, кроме нас самих, не может решить, кем нам быть — победителем или проигравшим.

# Чтобы в корне изменить жизнь, достаточно 120 секунд

Английский психолог Дэвид Маклеланд сказал: «С точки зрения психологии всех людей в мире можно разделить на две группы. Первая группа — это меньшинство, которое воспринимает любой вызов как возможность изменить свою жизнь к лучшему и которое делает все возможное, чтобы добиться успеха. Вторая группа — это большинство, которое в принципе озабочено одним лишь выживанием».

У Дейла Карнеги есть рассказ об одном необычном человеке. Его история — еще один наглядный пример того, что чтот, кто хочет, делает больше, чем тот, кто может». Вот этот рассказ:

"Доктор Пакес Кадман — один из самых знаменитых людей в Америке, который много лет своей жизни отдал деятельности радиопроповедника.

9 35 @ 90 92

The State of the second second

Одним из самых удивительных фактов биографии этор удивительного человека был тот, что он начал свою трудо вую жизнь в угольной шахте в возрасте одиннадцати де-Ив течение долгих десяти последующих лет он ежедневн по восемь часов работал под землей, чтобы содержасвоих младших братьев и сестер.

Понятно, что в ту пору нельзя было и предположит что он получит хоть какое-нибудь образование. Однак Кадман стал одним из самых популярных авторов: Америке. Однажды он признался, что в совершенсть изучил все этапы развития английской литературы.

Работая в шахте в качестве «пони-боя», он всегда рас полагал одной-двумя минутами в тот момент, когда осв бождали от угля доставленную им тележку. При этом оны упускал случая для того, чтобы заглянуть в книжку. В шаг те было так темно, что невозможно было разглядеть соб ственную руку. И все же он читал при свете старой т склой лампы. Каждый раз на такое чтение у него уходи: едва ли больше 120 секунд. И все же книга всегда была по рукой. Он говорил, что скорее обощелся бы без завтрач чем без книги.

Он знал, что только образование поможет ему выбрат ся из шахты. И потому в течение десяти лет прочитал в книги, которые смог выпросить или одолжить в соседно деревне. Общее их число составило тогда более тыся TOMOB.

И неудивительно, что мальчик продвинулся вперед своем развитии. На этом пути ничто не могло его остана вить, кроме разве ружейного выстрела. Проведя в шах десять лет, он с блеском сдал экзамены и стал стипенатом Ришис. том Ричмондского университета».

Как видите, 120 секунд могут изменить целую жизне У психологов есть такой термин: «один час в день». Напри человек посвящает один час в день какому-то делу, например чтению изм. мер чтению, изучению какой-то науки или, скажем, трег ровке мыши, то по ровке мышц, то рано или поздно он добьется в нем если

блестящего, то очевид иналисты, при полно Потому что вера, жела нее всех других услов Гарриет Бичер-Ст

ANOTE IN LES Upon TE

«Хижина дяди Тома» в ными хлопотами по хо

Авраам Линкольн журств, когда караули

Многие из своих лу написал, когда работа перерывов.

Сапожник Чарльз ( один час в день научнь ним из самых выдающи

Маргарет Митчелл, а ла свой шедевр на про ему десяток-другой сво вала его главы на клоч нескольких абзацев до такими бумажками, и н не только соседи, но и

Загруженный до пре занностями академик 1000 научных работ, в приключенческие рома

шали про один из них -Немецкий психолог Н мулу успеха такими сло повторение — к мастер He 3pr robopat: "HCTNH Gepyr. To же самое мо богатстве. «Профессор математиким. Самому гл ссли только хотим чего-когорое козабочено одн

<u>9 36 @</u>

графии это повою труд Надцати ле он ежедневы об содержа

редположи зание. Одна вых авторов совершенстверы.

он всегда ра нт, когда оск При этом он: книжку. В ша разглядеть со вете старой разглядеть со всегда былать всегда былать бы без завтран бы без завтран

кетему выбрал лет прочиталь ъкить в соседы гда более тыся

винулся вперед могло его остана Проведя в шаг и стал стипент

ить целую жизы ин час в день нам трем ому-то делу, трем ому-то делу, трем ому-то делу, трем ому-то делу в нем если ому-тоя в нем если от тоя в нем если от



блестящего, то очевидного успеха. Даже, добавляют специалисты, при полном отсутствии таланта и условий. Потому что вера, желание и постоянное упражнение важнее всех других условий и обстоятельств.

Гарриет Бичер-Стоу писала свою знаменитую книгу «Хижина дяди Тома» в промежутках между многочисленными хлопотами по хозяйству.

Авраам Линкольн изучил право во время ночных дежурств, когда караулил склад товаров.

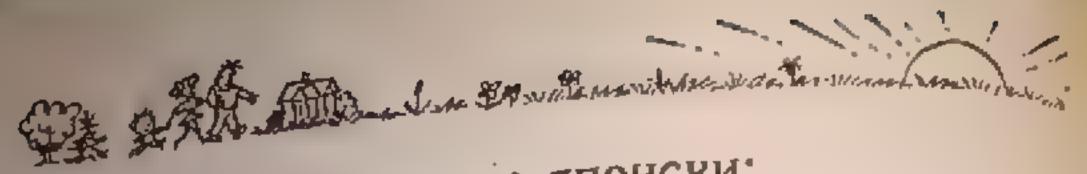
Многие из своих лучших стихотворений Роберт Бернс написал, когда работал на ферме — во время небольших перерывов.

Сапожник Чарльз Фрост однажды решил посвящать один час в день научным занятиям и в результате стал одним из самых выдающихся математиков Америки.

Маргарет Митчелл, автор «Унесенных ветром», создавала свой шедевр на протяжении целых десяти лет, уделяя ему десяток-другой свободных минут в день. Она записывала его главы на клочках бумаги, которые вмещали от нескольких абзацев до одной фразы. Ее дом был завален такими бумажками, и над этим «чудачеством» потешались не только соседи, но и сама сочинительница.

Загруженный до предела работой и служебными обязанностями академик Владимир Обручев, автор более 1000 научных работ, вставал за час до рассвета и писал приключенческие романы. Наверняка вы читали или слышали про один из них — «Земля Санникова».

Немецкий психолог Николаус Энкельман выразил формулу успеха такими словами: «Вера приводит к действию. Повторение — к мастерству. Концентрация — к успеху». Не зря говорят: «Истинное образование не получают, а берут». То же самое можно сказать и о счастье, успехе, богатстве. «Профессор математики учит на профессора математики». Самому главному в жизни мы учимся сами, которое «озабочено одним лишь выживанием».



## Успех по-японски: терпение, терпение, терпение...

Наивно полагать, что если вчера кто-то был нерещи тельным и безвольным, то сегодня, узнав, как важно быр в жизни настойчивым, вдруг станет завтра решительным, смелым. Так не бывает. Решительность надо воспитывать смелым. Так не бывает. Решительность надо воспитывать смелым способ для этого — повторение или тренировка «Мы являемся тем, что многократно совершаем», — сказа Аристотель. Или, как утверждал один тренер по гимнасти ке, «успех — это когда предварительная подготовка встре чается с благоприятной возможностью».

На Востоке говорят: «Терпение и время превращают листутового дерева в шелк». Вы никогда не задумывались, почему Япония — одна из самых высокоразвитых (во всяко случае, с точки зрения технических достижений) странямире? В одной из книг, посвященных культуре этой само бытной страны, я обнаружил описание любопытной традиции, которая, как мне кажется, в какой-то степени дает от вет на этот вопрос. Вот что сообщалось в книге:

«По старинному обычаю жителей острова Хоккайло когда ребенку исполняется четыре года, старший член се мьи — дедушка или бабушка — сажает малыша на цинов ку. Перед ним ставят два пустых блюда и одно с непере бранным рисом. Рядом ставят песочные часы. Малыш до: жен перебрать рис за определенное время. Обычно чере 10 минут старший возвращается и застает малыша доволь ным: рис он перебрал, с работой справился. Ребенок, конечно, рад, что его хвалят за старание и отпускают поплять. Но через полчаса чистый рис на его глазах смеширо ют с сором и заставляют повторить работу!

Бессмыслица? Не торопитесь с выводами, послушана японцев, они говорят так: мы живем трудно, нам приходила с малолетства учиться работать, беречь время, силы, вослу у терпения, как гласит народная мудрость, дно из золота.

Повторение, как из тогда дей смельми? Тогда дей мюнхгаузена (из фильмого в ежедневнике в Срого в если каждый день дела перестанете испытыват перестанете испытыват выми людьми? Каждый выми людьми? Каждый день содним человеко запишитесь в школу ортам на каждом занятии. Ся, блестит; плуг, котор

Говоря о важной ро. качеств характера, нель ское выражение: «Посе посеешь поступок — по ку - пожнешь характе судьбу». Не менее хоро сенатор и бывший воень быть мгновенно реализ подточена годами ко Елинственным испытате ся повседневная жизнь. к тому самому главном жизнь человека, — это собственную позицию, рещения, принятые наед где человек ежедневно у

**38** 

-50

Winderstand of the short of the

име...

то был нереш, как важно бы решительным до воспитывац или тренирово или тренирово нер по гимнаст одготовка встра

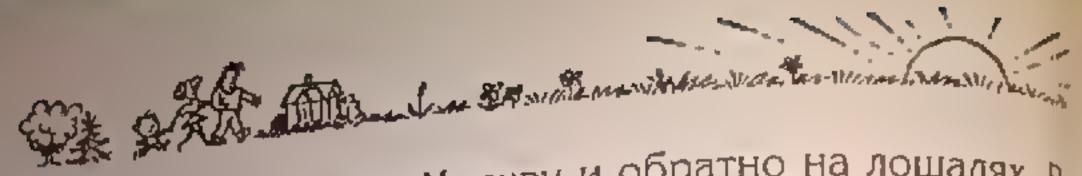
превращаютли:
задумывались, правитых (во всящой транитерова хоккай:
острова хоккай:
остарший членена, старший членена, старш

Повторение, как известно, мать учения. Хотите быть смелыми? Тогда действуйте по примеру горинского мюнхгаузена (из фильма «Тот самый Мюнхгаузен»), у которого в ежедневнике в списке обязательных дел было написано: «с 10 до 11 — подвиг». Как утверждают психологи, если каждый день делать то, чего вы боитесь, то скоро вы перестанете испытывать страх. Боитесь знакомиться с новыми людьми? Каждый день старайтесь познакомиться хотя бы с одним человеком. Боитесь выступать публично? Запишитесь в школу ораторского искусства и выступайте там на каждом занятии. Помните: «Плуг, которым пользуются, блестит; плуг, которым не пользуются, ржавеет».

Говоря о важной роли привычки в воспитании волевых качеств характера, нельзя не вспомнить старинное английское выражение: «Посеешь мысль — пожнешь поступок; посеешь поступок — пожнешь привычку; посеешь привычку — пожнешь характер; посеешь характер — пожнешь судьбу». Не менее хорошо сказал об этом американский сенатор и бывший военный Дэн Коутс: «Сила духа не может быть мгновенно реализована в минуту кризиса, если она подточена годами компромиссов и рационализма. Единственным испытательным полигоном мужества является повседневная жизнь. Единственное, что подготавливает к тому самому главному решению, что может изменить жизнь человека, — это подсознательные, определяющие собственную позицию, на первый взгляд незначительные решения, принятые наедине с собой. Привычка — поле боя, где человек ежедневно учится мужеству».

## Русский секрет: «Ничего!»

Отто Бисмарк, прославленный немецкий политик, в молодости был дипломатом. Его первым местом службы стал Петербург. А в России, известное дело, две беды, и одна из них — плохие дороги. Поскольку железных дорог в то время еще не было, приходилось постоянно преодолевать



путь от Петербурга в Москву и обратно на лошадях, в время таких поездок часто случались различные происце ствия: то нехватка свежих лошадей, то отсутствие провиди та или ночлега, то размытые дороги, то разбойники, то пых ные или лихие ямщики (видно, неслучайно Бисмарк сказао русских: «Они медленно запрягают, но быстро ездят»).

Однажды в качестве возницы Бисмарку попался такс. лихач. И была у него одна странность. Когда в пути случа лись какие-то неприятности, например на переправе н оказывалось лошадей, ямщик вместо праведного гнев: только улыбался и говорил: «Ничего!» Когда сани от еп лихой езды опрокинулись в овраг, он, помогая Бисмарк, выбраться из сугроба и отряхивая его одежду, ухмыляла и говорил: «Ничего!» Наконец, когда одна из лошадей в время бешеной езды оступилась и сломала ногу, Бисмарпришел в негодование и хотел было поколотить своего нерадивого спутника, но последний вновь обезоружил ег. своим: «Ничего!» (Бисмарк тогда еще не понимал значени этого слова). На память об этом опасном путешествии я щик подарил немецкому дипломату подкову.

Уже в Петербурге, когда Бисмарк узнал значение нело нятного слова, он распорядился, чтобы из подковы сдела: кольцо и начертали на нем русскими буквами — «Ничего!

Мориц Буш, биограф Бисмарка, отмечал, что «велини» канцлер носил это кольцо всю жизнь. В тяжелые дни во взгод, когда его одолевали заботы и он не знал, как пост пить, Бисмарк смотрел на кольцо, улыбался и повторя начертанный на нем совет: «Ничего!» Это помогло ему п режить множество черных дней».

### «Что надо сделать завтра, я делаю сегодня» Что надо съесть сегодня, я ем завтра»

Девиз — это слова, которые вдохновляют и не дают ну устить руки. Это в опустить руки. Это флаг, который мы поднимаем над головой. Это выбор выправанием над головой мы поднимаем над головой. вой. Это выбор пути, способ жизни и сама судьба. В тр

ную минуту он может наоборот, заставить с но правильный шаг. П ми других известных л лись успеха.

- Пусть покинет меня ство (Иоганн Фихте
- Отвага наша вот Эрхарт, первая жен тор).
- Делай, что должно,
- Усерднее работак Форд).
- Никогда не сдавайся
- Успех составляет то остальные 99 прог Хонда, миллионер, к
- билей в Японии).
- упорство, а не вдохн Никогда не теряй му тому что, если ты не
- будешь побежден (Т • Чтобы невозможное
  - но поверить (Говард) Обязан — значит мо
  - полководец).
- Не слушай никого, кр ский миллионер). Некоторые люди раб
- работать. Я хотела є
- стью десятью секун (Маргарет Тэтчер, ан MALP 3HAHAL GODOя не люблю средне каллас, королева опе

40 @

OR

WHEN YOU WE WANTED THE WASHINGTON TO THE WAY T

Co universal de martin de la 1.хкабщол вы ичные проист утствие провис збойники, топу о Бисмарк сказ Быстро ездяті). жу попался так огда в пути случ на переправет праведного гне Когда сани от е помогая Бисмаля

дежду, ухмыля: тна из лошадей: тала ногу, Бисма ОЛОТИТЬ СВОЕГОН вь обезоружил в е понимал значен ом путешествиия кову. знал значение неп из подковы сдела уквами — «Ничего" мечал, что «вели» . В тяжелые дни к н не знал, как пост лыбался и повтор Это помогло ему

делаю сегодня. я ем завтран новляют и не дают. ы поднимаем надро и сама судьба. В тр

ную минуту он может уберечь от неверного решения или, наоборот, заставить сделать болезненный, но единственно правильный шаг. Познакомьтесь с некоторыми девизами других известных людей, которые тоже когда-то добились успеха.

Пусть покинет меня все, только бы не покинуло мужество (Иоганн Фихте, немецкий философ).

• Отвага наша — вот цена, что платят за покой (Амелия Эрхарт, первая женщина-летчик, писательница и ора-TOP).

Делай, что должно, и будь, что будет! (Лев Толстой).

• Усерднее работаю — везучее становлюсь (Генри Форд).

• Никогда не сдавайся! (Уинстон Черчилль).

• Успех составляет только один процент вашей работы, а остальные 99 процентов — это неудачи (Соичиро Хонда, миллионер, крупнейший производитель автомобилей в Японии).

Упорство, а не вдохновение! (Томас Эдисон).

Никогда не теряй мужества и никогда не сдавайся, потому что, если ты не бросишь начатое, ты никогда не будешь побежден (Тед Тернер, владелец CNN).

• Чтобы невозможное стало возможным, нужно в это только поверить (Говард Хед, американский миллионер).

Обязан — значит могу! (Александр Суворов, русский полководец).

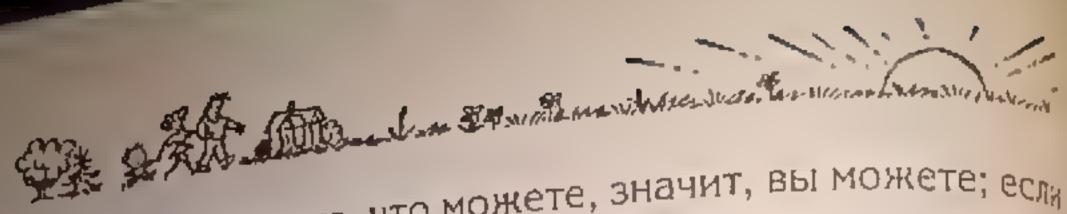
Не слушай никого, кроме себя (Марсель Бич, француз-

ский миллионер).

Некоторые люди работают, чтобы жить. Я живу, чтобы работать. Я хотела бы заполнить каждую минуту шестьюдесятью секундами максимальной скорости (Маргарет Тэтчер, английский политик).

Жить — значит бороться (Сенека).

Я не люблю среднего пути. Все или ничего (Мария



• Если вы думаете, что можете, значит, вы можете; если же вы думаете, что не можете, то никогда не сможете (Мэри Кей, американская миллионерша).

• Жизнь — это либо приключение, требующее мужества либо ничто (Элен Келлер, американская писательница)

• Пока дышишь — надейся! (Альфонс де Ламартин, фран цузский поэт).

• Хорошо или никак! (Ференц Лист, знаменитый компо

• Делать и переделывать! (Виктор Гюго, французский писатель).

Во что бы то ни стало! (Сара Бернар, знаменитая фран-

цузская актриса).

Живи так, как будто ты умрешь завтра. Учись так, как будто ты будешь жить вечно (Махатма Ганди, индийский духовный лидер).

• Что надо сделать завтра, я делаю сегодня. Что надо съесть сегодня, я ем завтра (Рональд Рейган, американ

ский экс-президент).

• Не важно, что вам говорят, примите это с улыбкой и делайте свою работу (мать Тереза, знаменитая монахи ня, прославившаяся своим альтруизмом).

• В рай приходит тот, кто после каждого падения встает и идет дальше (Иоанн Златоуст, древнерусский бого

слов и философ).

Лучше стираться, чем ржаветь (Дени Дидро, француз ский писатель и философ).

## Если крепость не сдается...

Умение не сдаваться — качество, которое как нельй жет приголить может пригодиться и в личной жизни. «Только настоящи храбрец может по храбрец может завоевать сердце красавицы», — утвер», дает грузинская с дает грузинская пословица. А вот французский писате и Андрэ Моруа счита Андрэ Моруа считал, что самое важное для мужчины

OB  храбрость и тем бол стойчивым. Он писал «Вы не очень крас сивы и потому сомне той женщине, что нра веку галантному жен

Язнал одного боль как смертный грех. Но осаждал ее буквально любленную записками дарками, свидетельст вкусов. Поначалу крас казывала ему прекраті призам и уже не могла жали ночные телефонт миранием сердца, трев Сердце ее было покоре

Если вы еще сомня вость помогают завое еще несколько реальн

то в газете «За рубежо Пол Уильямс, театра умно влюблен в медсес ынорировала его ухаж ния в кино, театр или ре склонно, но, когда он в отводила глаза в сторон говора, Его ухаживани н не был уверен в ее з обычный шаг. Договорг буквами написал на об Camoro, Ha ko раболу: «Кэрон, я пред Des Cemp When CLDOLL Преподаватель инос AHENDOO TO LODOURA HIS He CMOHE!

ее мужестві сательница), гартин, фран

нитый компо

французски

менитая фра-

Учись так, ка а Ганди, инди

одня. Что на: ейган, америка:

это с улыбкой

ом). го падения встай внерусский болг

и Дидро, франці

ROTOPOE HACTORIUS

"TOJIBKO HACTORIUS

"TOJIBK

Winder Street Land William British Milliam British Bar Land British Bar James Britis

храбрость и тем более не красота, а... умение быть настойчивым. Он писал так:

«Вы не очень красивы или, может быть, совсем некрасивы и потому сомневаетесь, сможете ли вы понравиться той женщине, что нравится вам? Не беспокойтесь — человеку галантному женщина простит любое уродство.

Язнал одного большого сердцееда, который был страшен как смертный грех. Но если он хотел добиться женщины, то осаждал ее буквально дни и ночи напролет. Он засыпал возлюбленную записками, цветами, тщательно выбранными подарками, свидетельствовавшими о прекрасном знании ее вкусов. Поначалу красавица возмущалась, жаловалась, приказывала ему прекратить. Потом она привыкала к этим сюрпризам и уже не могла без них обойтись. Раньше ее раздражали ночные телефонные звонки, теперь она ждала их с замиранием сердца, тревожилась, если поклонник запаздывал. Сердце ее было покорено. Крепость сдавалась».

Если вы еще сомневаетесь, что упорство и настойчивость помогают завоевать сердце красавицы, то вот вам еще несколько реальных историй, опубликованных когдато в газете «За рубежом».

Пол Уильямс, театральный рабочий из Лондона, был безумно влюблен в медсестру Кэрон Пиэрс. Долгое время она игнорировала его ухаживания. Цветы и конфеты, приглашения в кино, театр или ресторан красавица принимала благосклонно, но, когда он начинал говорить ей о своей любви, отводила глаза в сторону или просила переменить тему разговора. Его ухаживания длились уже целый год, но Пол так и не был уверен в ее любви. Наконец, он решился на необычный шаг. Договорившись с водителем, Пол огромными буквами написал на обеих сторонах двухэтажного автобуработу: «Кэрон, на котором Кэрон каждое утро ездила на через семь дней строптивая красавица капитулировала.

Преподаватель иностранных языков Уильям Горман из запитулировала.

«Мелийского городка Норвич несколько раз делал предло-

<u>9</u> 43 (

92

The State of the S

жение любимой девушке. Однако каждый раз получалог. жение люби. Тогда Уильям решил доказать постоянство своего чув. каз. гогда и начал ежедневно посылать ей письма, состоящие из одной фразы: «Я люблю тебя». Однако в каждом письме эта фраза была написана на каком-то другом языке или диа. лекте. Когда девушка получила очередное письмо с при знанием в любви, написанное на 112-м языке, она согла силась стать женой учителя.

Жил-был в Касабланке молодой француз Паскаль Вильдье. И надо же было ему влюбиться в Викторию Цинни, которая приехала в Марокко отдыхать. Насладившись теплыми ветрами Атлантики и горячим объятиями Паскаля, прелестная итальянка упорхнулая родной Рим. А вот Паскаль заскучал. Да так, что спуст совсем немного времени бросил все, сунул в карман скромные сбережения и налегке отправился к любимой в Вечны город. Пешком! Мечты о скорой встрече буквально окрылили юношу. По берегу океана он дошагал до Танжера, переправился через Гибралтар, пересек Испанию... Поточ остались за спиной Пиренеи. По дороге Паскаль заверну в город детства — Лион, а там уже и до Рима рукой подата В общей сложности Вильдье прошагал ни много ни мале 2700 километров, износив в дороге семь пар туфель Виктория не могла не оценить героический поход пылков: француза и конечно же дала согласие на брак.

Молодой китаец из Гонконга по имени Вей-Вей, когда в плюшери из гонконга по имени Вей-Вей, когда в при и при и по имени Вей-Вей, когда в при из гонконга по имени Вей-Вей в плюшери из гонконга по имени Вей-Вей в при из гонконга по имени Вей-Вей в при из гонконга по имени Вей-Вей в при из гонконга по имени Вей в при из гонконга по имени в все плюшевые игрушки и цветы были подарены, а мороже ное и конфати ное и конфеты съедены, решился на необычный шаг. Сачково купил целую полосу в самой популярной газете Гонком и поместил на нес и поместил на ней свое послание к любимой. Текст послания гласил: «Пис ния гласил: «Любимая Ман-Ман, выходи за меня заму»
Твой Вей-Вей С Твой Вей-Вей. Я люблю тебя». Последние слова были печатаны краси.

печатаны красным цветом. Как тут устоять?

Куда труднее задача выпала 24-летнему английской ханику Биллу Стана механику Биллу Смиту из города Бригтона. Мало того бой джен, девущка из Джен, девушка, которую он полюбил, была чересчур бого

Winter House Landing and and the St. No. на и насмешлива. Главна чайной стеснительност любовь часто творит чу а трусливых воробышк сделал Билл? На колон ное признание и приве прос, зачем это, Билл Ст стенчив». Джен дала со

у замечательного Лунадо есть рассказ «Л превратился в притчу, к ораторы, педагоги и про бимых притч. Познаком:

•Один моряк получал никогда не видел. Ее зва года. Читая ее письма и может жить без ее писе не осознавая того. Когда значили встречу на Цент ра. Она написала, что в г

Моряк задумался: ОН Розы — все время стесн знал, сколько ей лет, уро ная или стройная. Он пр били пять, она появила

петлице. Ей было около моряк в первый мог уйти ему было очень с имемивало его. Эта жени он был в море, посылал: Hugand ero. Her, oha he s HUR TOOLS IN DYRY H TIPE

ножилая женщина уз CA O19 OT PO39 CA H YBHARA EE. OHA GOIA проиная девушка. Она

The war war and was the work of the war war and was the war war and the war an раз получали

тво своего чуг ка и насмешлива. Главная проблема заключалась в чрезвычайной стеснительности влюбленного механика. Однако , COCTORUMek любовь часто творит чудеса, превращая железо в золото, ДОМ ПИСРМе 37 а трусливых воробышков — в настоящих орлов. Что же языке или диа сделал Билл? На колонне для афиш он намалевал любовписьмо с пр ное признание и привел туда удивленную Джен. На воotke, ona con прос, зачем это, Билл стыдливо прошептал: "Я ужасно застенчив». Джен дала согласие на брак...

у замечательного американского писателя Макса Лукадо есть рассказ «Люди с розами». Рассказ давно уже превратился в притчу, которую любят цитировать разные ораторы, педагоги и проповедники. Это одна из моих любимых притч. Познакомьтесь с нею и вы.

«Один моряк получал письма от женщины, которую он никогда не видел. Ее звали Роза. Они переписывались три года. Читая ее письма и отвечая ей, он понял, что уже не может жить без ее писем. Они полюбили друг друга, сами не осознавая того. Когда закончилась его служба, они назначили встречу на Центральном вокзале в пять часов вечера. Она написала, что в петлице у нее будет красная роза.

Моряк задумался: он никогда не видел фотографию Розы — все время стеснялся попросить ее об этом. Он не знал, сколько ей лет, уродливая она или хорошенькая, полная или стройная. Он пришел на вокзал, и, когда часы пробили пять, она появилась. Женщина с красной розой в петлице. Ей было около шестидесяти.

Моряк в первый момент хотел было повернуться и уйти — ему было очень обидно и неловко. Но что-то останавливало его. Эта женщина писала ему все то время, пока он был в море, посылала подарки на Рождество, поддерживала его. Нет, она не заслужила такого! И он подошел к ней, протянул руку и представился.

Пожилая женщина улыбнулась и сказала моряку, что он ощибся. Что его Роза стоит за его спиной. Он обернулся и увидел ее. Она была одних с ним лет, прекрасная и стройная девушка. Она была настоящей красавицей.

нцуз Паскал ся в Викториг ко отдыхать ики и горячим ка упорхнулы так, что спуст в карман скрон бимой в Вечны уквально окры ал до Танжера спанию...Пото аскаль заверну іа рукой подать 1 МНОГО НИ Мал:

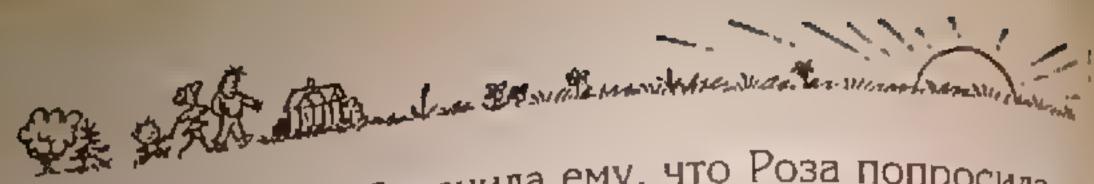
11/1/11

Вей-Вей, ког рены, а морож бычный шаг. О газете Гонкок ой. Текст послі за меня заму е слова были н ему английском 1а. Мало того па чересчур бой

чь пар туфель

й поход пылко:

брак.



Пожилая дама объяснила ему, что Роза попросила е продеть цветок в петлицу. Если бы моряк повернулся и ушел, все было бы кончено. Но когда он подошел к этод ушел, все облага показала ему настоящую Розу и рас. сказала всю правду».

Иногда достаточно сделать одно небольшое усилие

чтобы превратить поражение в победу.

## «На свете полно никчемных всезнаек...»

Говорят, неудача — это пробный камень характера. Когд у легендарного американского баскетболиста Майки Джордана спросили, в чем секрет его успеха, он ответил: Я попадал мимо более 9000 раз за свою карьеру. Я проиграпочти 300 матчей. Двадцать шесть раз мне было доверен: сделать решающий бросок, и я промазывал. Я очень част терпел неудачи в своей жизни. Именно поэтому я преуспел-

Когда один знаменитый писатель пытался опубликовать свои первые произведения, ему пришлось пережить не только разочарование, но и самое настоящее унижение. За несколько лет он получил более пятидесяти отка зов, от вежливых до совершенно оскорбительных. "Назвата вашу пьеску литературой — это все равно что считать со бачьи кучки пирамидами Хеопса» — так ответил ему одн из редакторов. Время стерло из Книги истории имя редакторов. тора, зато имя писателя в ней прописано большими буква ми: Сомерсет Моэм. Если бы он опустил руки, добра красоты на земле стало бы меньше.

Когда пожар уничтожил лабораторию Томаса Эдисок. Оторой хран в которой хранились все его чертежи и формулы, он удивлению все удивлению всех, был обрадован: «Пожар похоронил в наши ошибии Э наши ошибки. Значит, отстроив новую лабораторию, будем обречения.

будем обречены на успех». Так оно и случилось! Бернард Шоу потратил несколько лет и написал переше толстенных романов — и ни одно издательство не реше

лось их издать. Тогд ко дней написал пье

Борис Кустодие время второй операц холи был перерезан отказали ноги. Пос. правая рука. И тепер и иметь возможност каждое утро в течен полнение к постоянь ности — материальн голода и разрухи). О ник не озлобился на 1 И чем сильнее были светлее и ярче получ

Один из близки Добужинский, писал которое мы видели у ственную апатию. Е пойти именно к нему поговорить о прекра треть на его городки ления и веры в жизнь знаете, что меня бол вашу жизнь в холодь ваши картины, наобо 1 016" - "... ON 0120 EED художник, — что крас Александр Беляев сарая, упал и слома прыжка скажутся впереди маячила пол волезни будущий пи MeHa ANDEL OL HELO' C BCHO MANAGER BCHO

46

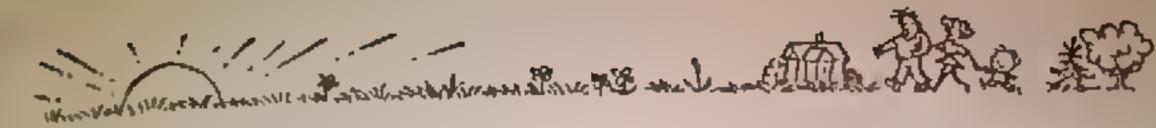
оза попросила, н повернулся н подощел к зта нщую Розу и ра

большое усиль

#### сезнаек...»

нь характера. Кол етболиста Майк пеха, он ответил. арьеру. Я проир мне было довере ывал. Я очень час оэтому я преуспе пытался опублик ришлось пережі настоящее уний ее пятидесяти от бительных. «Назъ́ звно что считать с ак ответил ему ал истории имя редз но большими букв устил руки, добря

оию Томаса Эдисові ки и формулы, ві ожар похоронию ую лабораторию ую лаборсьі ую лаборсьі ую лагисарей и случилосьі о лет и написарей здательство не рей



лось их издать. Тогда он решил сменить жанр, за несколько дней написал пьесу — и ее тотчас же приняли к постановке!

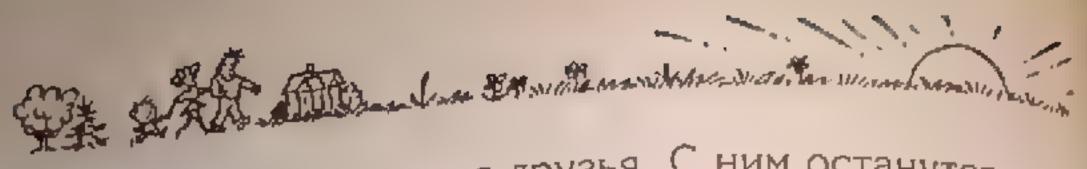
Борис Кустодиев в расцвете лет стал инвалидом. Во время второй операции на позвоночнике по удалению опухоли был перерезан нерв, в результате чего у художника отказали ноги. После третьей операции начала сохнуть правая рука. И теперь, чтобы вернуть ей чувствительность и иметь возможность хоть немного работать, приходилось каждое утро в течение двух часов ее массировать. В дополнение к постоянным болям добавлялись и другие трудности — материальные (то было время революции, время голода и разрухи). Однако вопреки всему русский художник не озлобился на весь мир и не смирился с поражением. И чем сильнее были боли, тем упорнее он работал и тем светлее и ярче получались у него картины.

Один из близких друзей художника, Мстислав Добужинский, писал о нем: «От этой силы воли, горения, которое мы видели у него, делалось как-то стыдно за собственную апатию. Если бывало очень тяжело, хотелось пойти именно к нему на далекую Петроградскую сторону, «поговорить о прекрасном», как мы шутя говорили, посмотреть на его городки и унести всегда запас бодрости, умиления и веры в жизнь». Горький как-то сказал Кустодиеву: «Знаете, что меня больше всего удивляет? Судьба окрасила ваши жизнь в холодные, можно сказать, мрачные тона. А радостью...» — «Это потому, — ответил, скромно улыбаясь, художник, — что краски для своих нартина стабора.

художник, — что краски для своих картин я выбирал сам». Александр Беляев в детстве, решив взлететь с крыши сарая, упал и сломал позвоночник. Последствия этого прыжка скажутся в будущем: костный туберкулез. Впереди маячила полная неподвижность. Первых три года болезни будущий писатель пролежит в гипсе. Молодая жена уйдет от него, сказав, что не для того она выходила замуж, ччтобы всю жизнь утки из-под инвалида вытаски-

G 47 @ es

90



вать». От него отвернутся друзья. С ним останутся лиць

мать и старая няня.

Казалось бы, против таких обстоятельств, что называ. ется, не попрешь. Но что делает Беляев? Он обкладывает ся книгами по медицине, биологии, технике и с утрадо ночи читает, читает, читает... В итоге у него просыпается фантазия, он начинает придумывать различные истории и когда болезнь немного отступает, начинает их записывать Так родится на свет его первый роман «Голова профессора Доуэля». Далее появятся «Властелин мира», «Человекамфибия», «Остров погибших кораблей» и другие романы которые принесут ему известность и читательскую любовь

Болезнь никогда не покидала его. Иногда он на несколько месяцев становился полностью неподвижен. Порок боли настолько изнуряли его, что он терял сознание. Но стоило болезни чуть отступить, как он тотчас же бралсяза

перо...

Не будь таких упрямцев, как Моэм, Эдисон, Шоў Кустодиев, Беляев, и многих других, человечество лиши лось бы львиной доли всех великих открытий, изобретений и произведений искусства. Быть может, само человечество не смогло бы существовать, если бы в свое вреня не находились те, кто осмеливался все сделать не так, как все, а по-своему. Кто нашел в себе мужество не отступно от задуманного и не согнуться под жесточайшим прессой самых неблагоприятных условий и обстоятельств.

Ни у кого не получается все и сразу. Любой услех тре бует платы: терпения или упорства, смелости или муже ства пото - ства, пота или крови. А иногда всех этих качеств вместе Но — мишет Но — мужайтесь! «Стойте на своем! — обращался в своей прошальной и прощальной речи к американцам президент Кальвый Кулидж. — М. Кулидж. — Ничто не может заменить вам упорства. Ни галант, ибо мит талант, ибо мир полон зарытых в землю талантов. Ни непризичения ний — непризнанные гении давно стали почти общим негом. Ни ученост Стом. Ни ученость — на свете полно никчемных всезнаем. Только упорожень Только упорство и решимость воистину всесильный

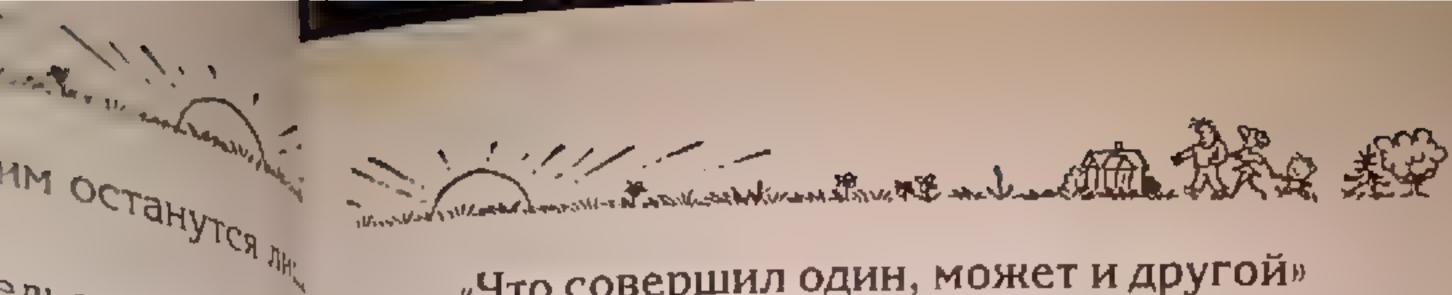
"Что соверши

чемпион мира по Ш нажды сказал: «Тот, к нажды достигнуть СВС проигрыши как на уро поставить эпиграфом в Братья Райт, первы

лись конструирование та — создать летатель первые аппараты были не оставалось живых м было самое страшное. ми, разнесли по всему г с ума от своей «глупой шедших, вокрут их дом бездельников. И когда кто-то из братьев садил ли диний свист и улюлн кав несколько метров г гушка, опрокидывался <sub>пилот</sub>, зрители падали

ками, будто припадочны Полиция уже стала по странную парочку в иси ревгород приехал цирк Н все же методом пр лели все неудачи и под KOLUG OHN 39ABNUN, ALO летать, и предложили ме рет во собственным Penopiepbi, Aa H BCe octi ононивтельно потеряли

Атеперь перенесемс HINTOR C EILLE OAHOH, HE HOLINGHUG ONLOOPHR J



#### «Что совершил один, может и другой»

Чемпион мира по шахматам Хосе Рауль Капабланка однажды сказал: «Тот, кто хочет совершенствоваться и однажды достигнуть своей цели, должен смотреть на свои проигрыши как на уроки». Это высказывание можно было поставить эпиграфом к следующим коротким историям.

Братья Райт, первые в мире воздухоплаватели, занимались конструированием велосипедов. Но у них была мечта — создать летательный аппарат тяжелее воздуха. Их первые аппараты были столь неудачны, что у братьев уже не оставалось живых мест от ушибов и ссадин. Но не это было самое страшное. Соседи, наблюдавшие за их опытами, разнесли по всему городу слух, будто бы братья сошли с ума от своей «глупой затеи». Чтобы поглядеть на сумасшедших, вокруг их дома стали собираться толпы зевак и бездельников. И когда во время очередного испытания кто-то из братьев садился в «аппарат», то зеваки поднимали дикий свист и улюлюканье. А когда «аппарат», проскакав несколько метров по земле, как детская заводная лягушка, опрокидывался и из него, как мячик, выкатывался «пилот», зрители падали от смеха на землю и дрыгали ножками, будто припадочные.

Полиция уже стала подумывать: а не пора ли отвезти эту странную парочку в психиатрическую больницу? Но вскоре в город приехал цирк, и о братьях постепенно забыли.

И все же методом проб и ошибок братья Райт преодолели все неудачи и поднялись в воздух. Любопытно, что когда они заявили, что создали аппарат, который может летать, и предложили местным репортерам прийти и увидеть его собственными глазами, то никто не явился. Репортеры, да и все остальные, были уверены, что братья окончательно потеряли рассудок...

А <sub>теперь</sub> перенесемся из Америки в Англию и познакомимся с еще одной, не менее впечатляющей историей. Щотландский историк Томас Карлейль взялся за титани-

ЭХНИКЕ И С АДРЯЯ / него просыпа<del>с</del>т азличные исторки, нает их записыва: Голова профессор н мира», «Челове й» и другие ромак тательскую любоа ногда он на нескоз еподвижен. Пора терял сознание. Е тотчас же бралсяз оэм, Эдисон, Ш

эльств, что назыё

35 Он обкладывае

человечество лиш открытий, изобред может, само челов если бы в свое вреч се сделать не так, м /жество не отступ есточайшим пресс. бстоятельств. зу. Любой успех 1, смелости или муж! этих качеств вмеся, — обращался в свем президент кальы UTB BAM YNOPCIBA. емлю талантов. ник Tanu nouth of like THE HELY BOULHERS тину всесильны"

**9** 49 **0** 

cDo

STE STATE OF THE S

ческий труд — написать подробную историю француз ской революции. Просидев год и девять месяцев за столоч и написав первый том, он решил показать рукопись одно и написав первый том, он решил показать рукопись одно му из своих друзей, мнением которого он особенно дорожил. По неаккуратности этого друга или по случайности этого друга или по случайности рукопись оказалась на полу его кабинета, и он о ней как-торукопись оказалась на полу его кабинета, и он о ней как-торукопись оказалась на полу его кабинета, и он о ней как-торукопись оказалась на полу его кабинета, и он о ней как-торукопись оказалась на полу его кабинета, и он о ней как-торукопись оказалась на полу его кабинета, и он о ней как-торукопись оказалась на полу на приступить наконец к печатанил узнать мнение друга и приступить наконец к печатанил оказать — пропала рукопись! После тщательного расследова на выяснилось, что прислуга вымела ее вместе с ненуж ными бумагами, которые хозяин дома имел обыкновени бросать на пол, и... употребила на растопку камина.

Когда эту новость сообщили Карлейлю, то он, человения и эмоциональный, едва не потерял деречи. Почти два года напряженной работы, корпения на документами, бессонных ночей — все жертвы оказались напрасны! К тому же никаких черновиков у Карлейля же сохранилось!

Нетрудно представить себе, какие чувства испытыва: историк. Но что же было дальше?

А дальше случилось то, чего никто не мог ожидать Карлейль снова засел за написание утерянного тома, пытаясь восстановить в памяти все факты, даты и мысли, если первый раз работа над книгой была для него наслажением, то во второй раз это были одни мучения и стразиния. Но Карлейль каждое утро, как приговоренный, сади ся за стол и работал по 14—16 часов в день. Через полгожения в сель в день.

книга была восстановлена.
Поразительное терпение Карлейля было вознагражено: новая редакция первого тома, по мнению автора, по мучилась значительно лучше прежней. Более того, исприя с потерянной рукописью и решение Карлейля ее востановить стала достоянием широкой публики. И когда к книга появилась наконец в продаже, она пользовалась шеным успехом у покупателей.

Вот так, благодаря наемых людей своего философ Карл Юнг философ Карл Юнг философ Карл Юнг приятеля-спортсмена приятеля-спортсмена простью взял этот барье зал: «В своих писаниях способен один челов гой?» — «Да», — споке Юнг. «Тогда, — улыбн

не успел спортсмен не успел спортсмен шадь к частоколу. Ка прыжка Юнг свалился роться на острые коль волновала. Однако о не ума сошел? Я же пошу но Юнг, кажет

Но Юнг, кажется, со нуть через высокий за перескочил, но уже и тольку крепко ухвати полько с пятой поп

Какая польза от выпольный прознаться. Опытне празыно курьезная при прозная прознаться. Опытны прознаться предправления прознаться прознаться предправления предправления предправления предправления

40 a

**9** 50 @

Winder State and the second state of the secon рию франці

Вот так, благодаря терпению, Томас Карлейль стал не только знаменитым историком, но и одним из самых уважаемых людей своего времени.

Философ Карл Юнг сказал: «Что совершил один человек, может совершить и другой». Однажды в компании своего приятеля-спортсмена он ехал — в первый раз! — на лошади. Спортсмен, желая продемонстрировать великолепную выучку своей лошади, поскакал к ближайшему забору и с легкостью взял этот барьер. Подъехав к Юнгу, спортсмен сказал: «В своих писаниях ты будто утверждаешь, что то, на что способен один человек, может повторить и любой другой?» — «Да», — спокойно, не чувствуя подвоха, ответил Юнг. «Тогда, — улыбнулся спортсмен, — ты, может быть, повторишь этот трюк?» Юнг вскинул голову: «Конечно!»

Не успел спортсмен отсмеяться, как Юнг направил лошадь к частоколу. Как и следовало ожидать, во время прыжка Юнг свалился с лошади. При падении он мог напороться на острые колья, но эта опасность его, похоже, не волновала. Однако о ней хорошо знает спортсмен: не на шутку испугавшись, он кричит своему другу: «Да ты что, с ума сошел? Я же пошутил!»

Но Юнг, кажется, оглох. Не говоря ни слова, он снова сел на лошадь и совершил еще одну попытку перепрыгнуть через высокий забор. И снова падение! Третью попытку можно было назвать почти удачной — забор он не перескочил, но уже и не свалился, как прошлый раз, поскольку крепко ухватился за гриву лошади.

Только с пятой попытки Юнг успешно преодолел препятствие...

# Какая польза от «недружественной среды»?

В Берлинском зоопарке однажды возникла необычная и немного курьезная проблема: тигры наотрез отказались размножаться. Опытные ветеринары, исследовав живот-

ел обыкновен ку камина. о, то он, челой: не потеряли ът, корпения в ертвы оказали ов у Карлейлян

яцев за сто;

укопись од

собенно доў.

10 случайноо

ОН О Ней как

. И вот, жед

ец к печатан

сью. Началии

ого расследой

зместе с нену-

вства испытыв

не мог ожидай эянного тома, гэ , даты и мысли. идля него насла мучения и стра: рворенный, сай eHb. 4epes nonrol

Было вознагражу нению автора Более того, вст е Карлейля ее в ублики. И когда! 1а пользовалась й

The State of the S

ных, никаких заболеваний не обнаружили. Изучили тигри, ное «меню», режим кормления, условия содержания — все в порядке. Разыскали и исследовали даже «родословные» в порядке. Ститов — не было ли среди их роду. телей особей с подобными «отклонениями»? Ничего похо. жего не обнаружили. Сотрудники зоопарка совсем уже опустили руки, но тут кто-то из персонала посоветоваизменить животным режим кормления: кормить их не кам дый день, а через день. То есть добавить в сытую и размеренную тигриную жизнь немного стресса. Может быть именно райские условия — отсутствие стрессов и конкуренции, обильная кормежка, просторные вольеры — пре вратили хищников в апатичных и вялых импотентов?

К удивлению многих, расчет оказался верным. Просиде на такой диете неделю, тигры вернулись к исполнению «супружеских обязанностей».

Скажите, читатель, вам эта история ничего не напоминает?

Европейские ученые уже давно бьют тревогу по поводу нарастающего демографического кризиса в Европе: коренное население с каждым годом уменьшается, а вот ко личество мигрантов, прибывающих из Северной Африн и Центральной Азии (ведь нужно кому-то заполнять п) стующие места у станков и прилавков!), все время увели чивается. Как следствие все чаще возникают этнический конфликты. И виной тому не только непродуманные за коны но по коны, но прежде всего низкая рождаемость местных або ригенов с от том ригенов, с одной стороны, и высокая рождаемость при шельцев — о тороны, и высокая рождаемость при шельцев — с другой. Первые с неохотой решаются обранованием вестись поточения вестись потомством из-за слишком благоприятных условования существования, вторые стараются родить как можно (что ше детей по проти ше детей по причине отсутствия внешнего комфорта (что обеспечить бы обеспечить роду выживаемость).

Странное дело, не правда ли: все мы стремимся к бей дной и приятной бедной и приятной жизни, прикладываем массу усили в трудов, чтобы обост трудов, чтобы обеспечить себе «человеческие условия».

когда наконец достига с ся с новыми и неожида ется, не так уж и мало. A вот еще один любо

ке, в 80-х годах прошло в Европе браков прим завершалась разводом. рех лет распадались у трети!

Каковы причины? К коление...», «Изменили скоростным...». Все это знать: за четверть века > лась. А это значит... На значит. Да, вот такой жизнь, тем слабее и уяз

Известный австрийс: тяжении года наблюдал Одной группе птиц был ятные условия для жиз обилием самого разноо труппы каждый день пр едние: искать корм, стр ков... Очень скоро птиц сывать яйца из гнез, Супружеские пары, ран стали распадаться. У пт муждена была прилагат ODOU EN OJOHDO NH GINK Dakt, COLNACHLECP, 1 размышлению. Но что ду в середине прошлог Menagap, naypear Ho6en SA' COLVIGA HOLODOL AOL иманной среде разви MASIN M STODOBPIO KOLO

ПЛИ. Изучили ТИТИ В СОДержания ВИТЬ В СЫТУЮ И В СТРЕССОВ И КОННЕ ВОЛЬЕРЫ — ПОТОВЕТСЯ ВЕРНЫМ. ПРОСКЕ СЯ ВЕРНЫМ. ПРОСКЕ

ия ничего не напов

улись к исполне-

ют тревогу полош ризиса в Европе: к ченьшается, а вот из Северной Афр ому-то заполнять! ов!), все время уве озникают этничесь о непродуманные; aeMocTb MeCTHblx 25 ая рождаемость г сотой решаются об лагоприятных усла OAHTE KAK MORHO DU гинего комфорта (ч e Mbl cTpeMMMC9 K K Thibaem Maccy your OBCHECKNE ACUORING.

The state of the s

когда наконец достигаем желаемого, то вдруг сталкиваемся с новыми и неожиданными проблемами? И их, оказывается, не так уж и мало.

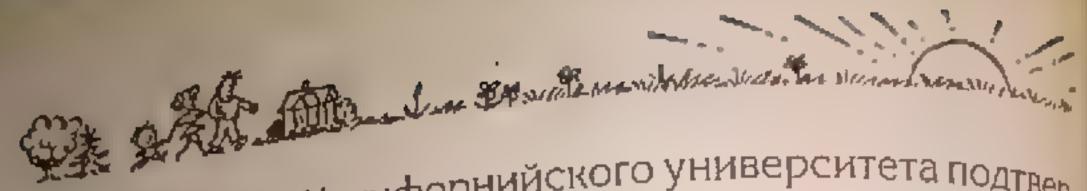
А вот еще один любопытный факт. Согласно статистике, в 80-х годах прошлого столетия из десяти заключенных в Европе браков примерно половина через четыре года завершалась разводом. Четверть века спустя после четырех лет распадались уже семь браков. То есть почти две трети!

Каковы причины? Кто-то скажет: «Пришло новое поколение...», «Изменились традиции...», «Век стал более скоростным...». Все это так, но вместе с тем нельзя не признать: за четверть века жизнь европейцев заметно улучшилась. А это значит... Надеюсь, вы уже догадались, что это значит. Да, вот такой житейский парадокс: чем лучше жизнь, тем слабее и уязвимее человек.

Известный австрийский биолог Конрад Лоренц на протяжении года наблюдал за поведением двух групп цапель. Одной группе птиц были созданы максимально благоприятные условия для жизни — без забот, без хищников, с обилием самого разнообразного корма. Птицам из другой группы каждый день приходилось бороться за существование: искать корм, строить гнезда, спасаться от хищников... Очень скоро птицы из первой группы начали выбрасывать яйца из гнезд, ссориться и даже драться. Супружеские пары, ранее создававшиеся на всю жизнь, стали распадаться. У птиц из второй группы, той, что вынуждена была прилагать массу усилий, чтобы просто выжить, ни одного из подобных явлении замечено не было.

Факт, согласитесь, любопытный и располагающий к В середина то

В середине прошлого века английский биолог Питер Медавар, лауреат Нобелевской премии, выдвинул гипотезу, согласно которой «организмы, обитающие в «недружественной» среде, развиваются быстрее, чем организмы, и здоровью которых ничего не угрожает». Не так



давно ученые из Калифорнийского университета подтвер.

дили эту гипотезу. умными рыбками гуппи. Наблюдения показали, что рыбку обитавшие в аквариумах с большим количеством хищниксе. развивались быстрее, активнее размножались, быстрее двигались и достигали более крупных размеров. Более того, такие рыбки жили дольше, чем их «счастливые» родствекники, находившиеся в абсолютно безопасных аквариумах

#### «Если человек начинает задумываться о смысле жизни, значит, пора его вести к психиатру»

Среди психологов популярна такая шутка: «Если человек начинает задумываться о смысле жизни, значит, пора ero вести к психиатру». Казалось бы, что плохого в том если человек пытается выяснить для себя, чего ради оживет? Действительно, многим это даже полезно. Многич но, как оказывается, далеко не всем.

По мнению европейских ученых, одна из самых удобных в мире стран для проживания — Швеция. Таковы результаты изучения экономического, политического и со циального развития страны, а также прочих важных фак торов, влияющих на жизнь рядового гражданина. Как то высокие зарплаты, низкие налоги, качественное и недо рогое модили рогое медицинское обслуживание, самые разнообразной права и льгожи с права и льготы, благоприятные возможности для учебы бизнеса. Госибизнеса. Государство заботится о своих гражданах, корощая мать хорошая мать о любимом ребенке. Словом, ты, дорока гражданин, ток гражданин, только живи и радуйся! Ан нет! Швеция незадача! — миро незадача! — мировой лидер по количеству самоубийствой. душу населения. В чем тут дело?

Шведские психологи объясняют этот парадокс отс. предмен мотивации. ствием мотивации. То есть когда у людей исчезают в

Andre Sulland Anny till & Man 6.12,4161 (a o 4em becroko) потеряв работу, он будо ное по безработ тпъ жилье и еще хоро! теряется и стремление к Атеперь давайте вспо Павлов: «Человек без цел Создав самые благоприя сградив их от целого ряд государство невольно ли чества — стимула к физич усилиям, которые необхо любых жизненных пробл цепочке: исчезают трудн чезают интересы — теря: несбходимость в усилиях. жизненная сила, а с ней и нения: Виктор Франкл, бы нал, что в фашистских ко дый день и даже час прих моубийство было крайне Есть несколько грубова собаке делать нечего, она человека пропадают труд болного времени, он начин неудовлетворенности». И, кан-то сирасить свою вну оченность, он ипускается в CAbbolgigy CracLpa; Sukolc запеном поведении и проч Это конечно крайнос Ham Brown Br моние внолис во общения, ра MOUNTA DOMENTE NEDENKINBE Pako Managara Mendecchio B Pako HUM LIOSAHO H SLH LIED No. 3 Procession of the State o Anteres de la company de la co HIBEDCHIELG NOTE





периментов с ому показали, что ре личеством хишк. множались, быст размеров, Болеета частливые» родсть опасных акварија

#### адумываться ора его вести

ая шутка: «Есличе е жизни, значит, п Ы, ЧТО ПЛОХОГОВ? пя себя, чего рал аже полезно. Мно

, одна из самых у - Швеция. Таковы? , политического и е прочих важных о гражданина. Как качественное и не самые разнообрез можности для уче своих гражданах. CJOBOM, Tol, DOPC'S AH HET! LIBELINA честву самоубийся T STOT Napadokcori THE TERM HICHESEKIT

блемы (а о чем беспокоиться рядовому шведу, когда, даже потеряв работу, он будет получать от государства солидное пособие по безработице, которого хватит, чтобы оплатить жилье и еще хорошо питаться?), то вместе с ними теряется и стремление к каким-то достижениям.

А теперь давайте вспомним, о чем говорил академик Иван Павлов: «Человек без цели — потенциальный самоубийца». Создав самые благоприятные условия для своих жителей, оградив их от целого ряда больших и малых трудностей, государство невольно лишило их важного внутреннего качества — стимула к физическим и, прежде всего, душевным усилиям, которые необходимы человеку для преодоления любых жизненных проблем и невзгод. А далее все идет по цепочке: исчезают трудности — пропадают интересы, исчезают интересы — теряются цели, нет целей — отпадает необходимость в усилиях, исчезают усилия — уменьшается жизненная сила, а с ней и желание жить. Пример для сравнения: Виктор Франкл, бывший узник Освенцима, вспоминал, что в фашистских концлагерях, где заключенным каждый день и даже час приходилось думать о выживании, самоубийство было крайне редким явлением.

Есть несколько грубоватая, но верная пословица: «Когда собаке делать нечего, она начинает лизать свой зад». Когда у человека пропадают трудности и появляется избыток свободного времени, он начинает испытывать «чувство глубокой неудовлетворенности». И, стараясь избавиться от него или как-то скрасить свою внутреннюю угнетенность и опустошенность, он «пускается во все тяжкие» и ищет спасения в суррогатах счастья: алкоголе, разврате, наркотиках, экстремальном поведении и прочих сомнительных развлечениях.

Это, конечно, крайности, иногда дело ограничивается внешне вполне безобидной тягой к постоянным переменам — круга общения, работы, места жительства. Новые эмоциональные переживания на время приглушают подступающую депрессию, вызванную отсутствием цели. Но рано или поздно и эти перемены перестают скрывать бес-

**9 55 @** 

The state of the second second with the second seco

смысленность существования. И когда человек наконер задумывается о смысле своих прожитых или оставщихся задумывается сорькая истина: а жизнь-то, пр лет, ему виру. От бессмысленна! И одним потенциальным самоубийцей становится больше.

Получается, когда все слишком хорошо — это не очењ хорошо? Так что же делать, чтобы было по-хорошему до.

Михаил Веллер в книге «Все о жизни» пишет: «...кто ьото; больше всего мучится отсутствием смысла жизня Студенты из благополучных семей. Вот вам и самый счастливый и беззаботный период жизни. Черная меланхолю бессмысленности — оборотная сторона такой беззабот ности и обеспеченности». На вопрос, что же делать, рос сийский писатель отвечает: искать себе такую жизнь, чтобы были нагрузки, трудности, переживания. «Вот, не приведи бог, погибнут у него родители, и останется он без средств, и придется кормить-поднимать младших брата сестру, и пойдет вкалывать на две работы, и переведето в своем университете на заочное, и будет считать копейы на еду и ночами готовиться к экзаменам — и не сразу он вспомнит, что мучился смыслом жизни и был на граниса моубийства. Как-то этот вопрос о смысле отойдет на вто рой и третий план. А в конкретной его жизни сразу появи ся некоторый смысл — вместе с появлением обязанности кормить того, кого любишь и кто без тебя пропадет.

молодых людей от отсутствия смысла жизни, писате приводит обприводит образовательную систему в старой Англи «Британские аристократы знали, что делали, когда века» дети из лучиния дети из лучших и богатейших семей воспитывались в жизна школом крытых школах с суровыми порядками: жесткая жизговыми порядками: жесткая жизговыми порядками: жесткая жизговыми порядками: жесткая жизговыми деговыми порядками: жесткая жизговыми деговыми порядками: жесткая жизговыми деговыми порядками: жесткая жизговыми деговыми порядками: жесткая жизговыми порядками: жесткая жизговыми порядками: жесткая жизговыми порядками: больше нагрузки. Оттуда и выходили ребята, веками дег жавшие в ежовых рукавицах великую империю, и рефлекторогания. сии их не мучили. Ибо, как сказано в Библии, кто потаную и тот выбрание. младенцу — тот губит его».

Почти двадцать пять в вішя, как плохо живут жі дятся, завидуют и пакос родское собрание двух собаку и обыкновенную редь выступать ему, он стал предлагать им разны собака с удовольствием даже не притронулась к н мешка живого зайца и ог пустился бежать. Охотн собравшихся, никак не с няжка, напротив, как он линноухим. К еще боль няжка вскоре вернулась ного зверька.

Manufact of annual of the said

"Тяжелая работа

«Что все это значит?» -YMI, - OTBETINI TOT, -- YTO, жеч и охотником или ники от ее породы, а от ее вост правнирное восинтание г раждан и защитников свс телей». Народ одобритель говорить дальше. И его дал повы воодушевляюще попросили мудреца состав живи перед другом исполня имудреца звали Ликург. IHE HOCHERY POWER TRAIN BEI жельно соблюдались закон зельно соблюдались закон жет единственный древн маниказанный древн

удних зацитных укреплент каних зацинтных укреплент

A STATE OF THE CONTRACT OF Winder Land Water William Street Water William Land Street Land St да человек кака PIX MIN OCLOBIT

# «Тяжелая работа делает легким характер»

Почти двадцать пять веков назад один мудрый человек, видя, как плохо живут жители его города — ругаются, судятся, завидуют и пакостят друг другу, — привел на городское собрание двух собан — породистую охотничью собаку и обыкновенную дворняжку. Когда пришла очередь выступать ему, он вывел собак в центр площади и стал предлагать им разные дорогие сладости. Охотничья собака с удовольствием стала их поедать, а дворняжка даже не притронулась к ним. После этого мудрец достал из мешка живого зайца и опустил на землю. Заяц тотчас же пустился бежать. Охотничья собака, к удивлению всех собравшихся, никак не отреагировала на зайца, а дворняжка, напротив, как опытный охотник, помчалась за длинноухим. К еще большему удивлению народа, дворивания. «Вот, нет няжка вскоре вернулась к хозяину, неся в зубах поймані, и останется ог ного зверька. мать младших бр

«Что все это значит?» — спросили у мудреца. «Это значит, — ответил тот, — что, будет ли собака хорошим сторожем и охотником или никчемной попрошайкой, зависит не от ее породы, а от ее воспитания. Так и с людьми: только правильное воспитание превращает людей в настоящих граждан и защитников своей родины, а не просто в ее жителей». Народ одобрительно загудел и попросил мудреца говорить дальше. И его дальнейшая речь была столь убедительной и воодушевляющей, что народ и все старейшины попросили мудреца составить для них законы и дали клятву друг перед другом исполнять их до тех пор, пока они будут

Мудреца звали Ликург, а город тот — Спарта. В течение последующих пяти веков, до тех пор, пока неукоснительно соблюдались законы Ликурга, в Спарту, быть может, единственный древний город, который не имел никаких защитных укреплений, не ступала нога вражеского

аботы, и перевей удет считать ког: енам — и не срай ни и был на грани мысле отойдетн!! о жизни сразу поя влением обязаний з тебя пропадет. мера, как надо ле лсла жизни, писэ My B CTapoH ABI о делали, когда вет H BOCHHTDIBANHCD! IKAMH: HECTKAR WE ли ребята, веквый УЮ ИМПерию, иреф. в Библии, кто полу

тина: а жизныт

ним потенциа

ошо — это неод

ло по-хорошеч

изния пишет:

ем смысла же

от вам и самыйс

. Черная мелаю:

она такой беззі

, что же делать,

ебе такую жизны:

The State of the survey of the

Есть такая пословица: «Северный ветер создал викин. гов». Иначе говоря, великие трудности создают великих людей. По законам Ликурга, воспитание юношей в Спарте людеи. По запросто суровым, а, можно сказать, жестоким. Но это воспитание давало городу не только граждан, но и на. стоящих мужчин и бесстрашных воинов, которые прилю. бом испытании следуют своему девизу: «Дух непоколеби», понапрасну катятся слезы».

Враги спартанцев удивлялись, что перед боем те себя как-то странно ведут: шутят и смеются, расчесывают волосы, украшают одежду и даже играют в какие-то спортивные игры. Если бы они знали, каким тяжелым было и учение, то стало бы понятно, почему они так раскрепоще ны перед боем. Когда спартанского царя Леонида спроск ли, чему обязаны спартанцы своей славе, он ответил «Презрением к смерти».

Бежать с поля боя у спартанцев считалось самым страшным преступлением. Те немногие, кто бежал, полвергались жесткому психологическому бойкоту: с ним переставали говорить, причем буквально все, в том числе родные. Плутарх рассказывает, как одна спартанка, увиде приближающегося сына, спросила: «А где все остальные? И когда тот ответил: «Все погибли», подняла валявший рядом камень, швырнула в сына и убила его, воскликну: «A тебя они что, послали нам сообщить об этом?»

Другая спартанка, услышав, что ее сын, храбро сраже. ясь, погиб в битве, сказала: «Да, это был мой сын!» Но ком да она узнала да она узнала, что другой сын струсил, но спасся, она вихикнула: «А от то кликнула: «А этот был не мой».

Рядом с настоящими мужчинами могут стоять толькой стоящие жести. настоящие женщины. Спартанки, хоть их воспитание воспитание женщины. было таким суровым — их учили лишь быть верными и короши. нами и хорошими матерями, — не отставали от своих пругов в мужестверный в мужестверный пругов в мужестве. Плутарх приводит слова спарта сму: «Можестве» посываеть в приводит слова спарта сму: которая, посылая хромого сына в бой, сказала ему: мой, с каждым шагом вспоминай о доблести».

Другая спартанка, проз муся на войну, говорила: ля тебя. Так же и ты: сох Один спартанец, ранев ползал на четвереньках. С но мать сказала ему: «Разв чужеством, чем бояться гл. Неудивительно, что сп сказываниями, поступкам живое любопытство и нево

Andrew will and the state of th

А вот вам исторически рода. Персидский царь Ки цачи, небольшим, но непо свободе и независимости. Г входил в состав Персии, не восстания и бунты, в резу. держать там целую армию.

Сарды были удивительно настоящей жемчужиной с разрушать город, но и дери да со всех сторон государс он лозволить себе не мог.

Киру необычное, но надеж Совет заключался в след можно больше увеселител трса, стадионов и публичнь сание, чтобы все жители п CEUCIBO OKASANOCP CLOUP TO мажись оположного с лидий маждольно вось удовольствия ми что со временем вошли M. MO CO BDEMENCIAL MAINER

TRANSPORTED TO BENEFICIAL MAINER

TO CO BDEMENCIAL MAINER

TO CO BDE работа делает т AN NOCHOBALLA BEDONTHO, T. MAINTE HYDOBHUA, DEPOSEMH EMY TIP to . wilder! The the state of the second state of the second state of the second seco

ch cogran Bir. CO3DAM TONDETCO Другая спартанка, протягивая щит сыну, отправляющеоношей в Сп муся на войну, говорила: «Твой отец сумел сохранить его ть, жестоки. для тебя. Так же и ты: сохрани его или умри». Один спартанец, раненный на войне, не мог ходить и граждан, нов. , которые при

ползал на четвереньках. Он стыдился быть посмешищем, но мать сказала ему: «Разве не лучше, сын мой, гордиться Дух непоноже: мужеством, чем бояться глупого смеха».

Неудивительно, что спартанцы и сегодня своими высказываниями, поступками и подвигами вызывают наше живое любопытство и невольное восхищение.

А вот вам исторический пример совершенно другого рода. Персидский царь Кир долгое время воевал с лидийцами, небольшим, но непокорным народом, мечтавшим о свободе и независимости. Главный город лидийцев, Сарды, входил в состав Персии, но в нем все время происходили восстания и бунты, в результате чего Киру приходилось держать там целую армию.

Сарды были удивительно красивым городом, считались настоящей жемчужиной страны, и потому Кир не хотел разрушать город, но и держать в нем столько воинов, когда со всех сторон государству угрожают внешние враги, он позволить себе не мог. Однажды кто-то посоветовал Киру необычное, но надежное средство.

Совет заключался в следующем: устроить в Сардах как можно больше увеселительных мест — трактиров, театров, стадионов и публичных домов — и сделать предписание, чтобы все жители пользовались всем этим. И это средство оказалось столь действенным, что Киру уже не нужно было воевать с лидийцами. Жители Сард погрязли в каждодневных удовольствиях и изнежились до такой степени, что со временем вошли в поговорки: «Ленив, как лидиец», «Сластолюбив, как лидиец», «Порочен, как лидиец»...

Тяжелая работа делает легким характер», — учит русская пословица. Вероятно, так устроен человек, что жизнь внеге и удовольствии ему противопоказана. И чтобы стать человеком, совсем недостаточно им родиться.

еред боем тец , расчесываю г в какие-тос тяжелым бых и так раскрепе: я Леонида спрос славе, он ответ

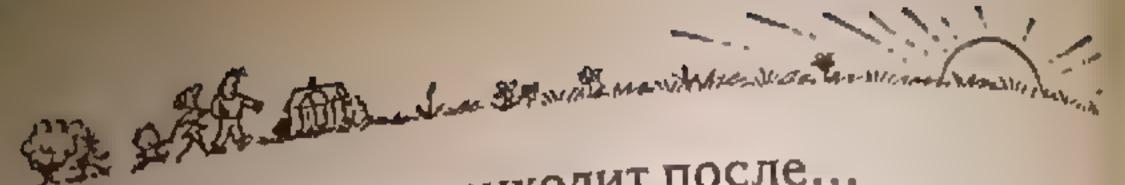
СЧИТАЛОСЬ САЯ 1е, кто бежал, Б 1у бойкоту: С Б 1 HO BCE, B TOM ST іа спартанка, уб где все остальня 10ДНЯЛА Валяви ила его, воскли об этом?» сын, храброср! ыл мой сын! Ног т, но спасся, онвы

MOTYT CTORTS 10.7 Th MX BOCTIVIAHIL Ub 66176 Bephbly TCTABANH OT CBOILLY QUT CNOBA CHAPILI ой. сказала епу: obnectus.

**9 59 @** 

000

(S) p



# Успех приходит после... семидесятой попытки

Однажды какой-то чужеземец упрекнул спартанской царя: «Почему спартанцы обрабатывают свои земли руками илотов, рабов, а не сами?» — «Потому, — последовами илотов, рабов, а не сами?» — «Потому, — последовами илотов, работой над приобрели не работой над нерответ, — что эти земли мы приобрели не работой над нерответ, — что эти земли мы приобрели не работой над собой!» Когда исчезают внешние трудностили, говоря образно, когда стихает «северный ветер», нель зя успокаиваться и беспечно сидеть, наслаждаясь праздным бездельем. Внутренняя работа не должна прекрышаться ни на один день. В этом убеждены многие знатом человеческой души — жрецы, священники, врачи, учителя, психологи, философы, писатели, поэты и просто мудрые люди. Вспомните знаменитое стихотворение Николам Заболоцкого:

Не позволяй душе лениться! Чтоб в ступе воду не толочь, Душа обязана трудиться И день и ночь, и день и ночы Гони ее от дома к дому, Тащи с этапа на этап, По пустырю, по бурелому Через сугроб, через ухаб! Не разрешай ей спать в постели При свете утренней звезды, Держи лентяйку в черном теле И не снимай с нее узды Коль дать ей вздумаешь поблажку, Освобождая от работ, Она последнюю рубашку С тебя без жалости сорвет. А ты хватай ее за плечи, Учи и мучай дотемна, Чтоб жить с тобой по-человечьи Училась заново она. Она рабыня и царица, Она работница и дочь, Она обязана трудиться И день и ночь, и день и ночь!

известный амери Наполеон Хилл люби Наполеон Хилл люби ноторый был каретный обыл каретный обыл пашню, о землю под пашню, о середине поля. Откратичие от тех деревье личие от тех деревье другу, эти дубы выра другу, эти дубы выра каленными. Именно и каленными. Именно и каленными жаленными. Таки любые нагрузки и дол

Что для дуба — Струдности. В сопроти крепче. И духом, и телере «7 навыков лидера компенсации» — свое совершенное усилие.

«Однажды я был в г приятелем, доктором с совали вопросы физис нее. Он попросил меня раз возьмет вес на трег гу. Только по моему ст Ястоял и смотрел, ка мочент принять от не вверх-вниз, вверх-вниз ее, Но он не прекращал брался за штангу, я дум: унего получалось. Пот полинмал. Вверх-винз, его лицо побагровеле KARANOCH, OHM BOT-BOT MOW OL-HOW B KOKOH-LO WON MOHUMO LOUND WOWN ON LOUND HOHMAGET, ALO WENGELS H HAWALLAN, A HE BEDM наконец он дал сыгна

<u> ඉ</u> 60 ල

The the state and the second was the second with the second with the second was the second with the second with the second was the second was the second was the second was the second with the second was t

Известный американский писатель и «философ успеха» Наполеон Хилл любил рассказывать историю своего деда, который был каретным мастером. Когда старик расчищал землю под пашню, он всегда оставлял несколько дубов в середине поля. Открытые со всех сторон для стихий, в отличие от тех деревьев, что растут в лесу и помогают друг другу, эти дубы вырастали необыкновенно крепкими и закаленными. Именно из них старик изготавливал колеса для своих экипажей. Такие колеса способны были выдержать любые нагрузки и долгое время не знали износа.

Что для дуба — стихии, то же самое для человека трудности. В сопротивлении им мы становимся сильнее и крепче. И духом, и телом. Стивен Кови в своем бестселлере «7 навыков лидера» рассказывает об «эффекте сверхкомпенсации» — своеобразной награде за дополнительно совершенное усилие. Вот что он пишет:

«Однажды я был в гимнастическом зале вместе с одним приятелем, доктором философии. В то время его интересовали вопросы физиологии, и в частности как стать сильнее. Он попросил меня побыть рядом, пока он несколько раз возьмет вес на тренажере, а потом придержать штангу. «Только по моему сигналу!» — строго добавил он.

Я стоял и смотрел, как он тренируется, готовый в любой момент принять от него штангу, которая так и ходила вверх-вниз, вверх-вниз. Ему было все труднее поднимать ее. Но он не прекращал тренировку. Каждый раз, когда он брался за штангу, я думал: "Вот сейчас не получится!" — но у него получалось. Потом он медленно опускал ее и вновь поднимал. Вверх-вниз, вверх-вниз.

Его лицо побагровело от напряжения: жилы вздулись казалось, они вот-вот лопнут. Или разорвется грудная клетка. В какой-то момент я подумал: может, мне пора вмешаться? Вдруг он потерял контроль над собой и сам не понимает, что делает? Но он благополучно опустил ее. И снова поднял. Я не верил своим глазам.

Наконец он дал сигнал взять штангу. Я спросил:

9 61 @

5 10

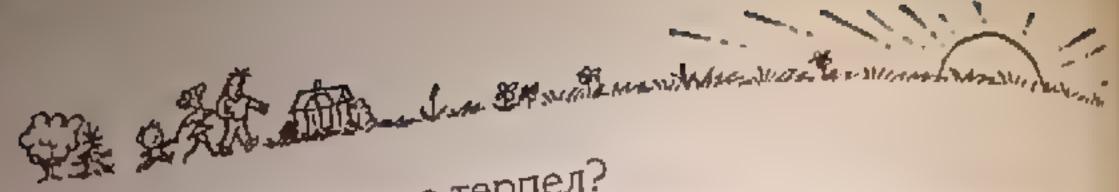
кнул спартанс т свои землири DMY, - noches е работой на знешние трудку ерный ветер, на аслаждаясьпр не должна прес сыне энтони ине ники, врачи, учт поэты и просто хотворение Ниш

HH

стели pl, теле

облажку.

10вечьи



— Зачем ты столько терпел?

— Главный эффект от упражнений достигается в самон конце, — ответил он. — Я хочу стать сильным. А этого не произойдет, пока мышечное волокно не разорвется и нерв ные окончания не зафиксируют боль. Тогда природа начина. ет процесс сверхкомпенсации. За сорок восемь часов мы шечное волокно восстановится и станет гораздо крепчел.

«Я понял, — делает вывод Кови. — Тот же принцип действует и применительно к эмоциональным мышцам, такку как терпение. Если испытывать его сверх меры, эмоциональное волокно рвется, и тут же начинается процесс сверхкомпенсации. В следующий раз порог терпения будет уже гораздо выше».

Вот так препятствия заставляют нас совершать усилия а усилия как раз и создают все то, чему потом люди восторженно удивляются. И если после одного или нескольких усилий ситуация не изменяется в лучшую сторону самое важное — не останавливаться.

XIV век. Юго-Западная Азия. Армия Тамерлана наголову разбита могущественным врагом. Спасаясь от пресле дования, Тамерлан спрятался в заброшенном доме. Лен в деревянном ящике, служившем когда-то кормушкой до скота, полководец отчетливо слышал голоса своих врагов которые в поисках его рыскали вокруг дома. Не шевелясь и почти не и почти не дыша, он уткнулся взглядом в стену. «Что может быть хуже моего положения?» — думал он. Вдруг Тамерла сиси сте увидел муравья, пытавшегося протащить по отвесной ста не пшениция. не пшеничное зерно. Зерно было больше муравья, н. н. димо, поэтоми. димо, поэтому муравей быстро уставал и падал вниз после падения от после падения он вновь хватал зерно и предпринималнования он вновы хватал зерно и предпринималнования вую попытку. Поведение муравья заинтригова Тамерлана, и он стал считать, сколько же потребуеть Шестьдесят девять раз муравей падал на землю. А на мидесятый он зата мидесятый он затащил пшеничное зерно на верхнюю кром стены.

Тамерлан вскочи нял один важный сет нибудь обязательно Тамерлан пробралс армии, реорганизова врага в бегство.

Чтобы раз за разо этом пыл и волю к по Иногда, чтобы справ дой, требуется семьд вится и опустит руки попытки...

Джефа и Магду М., время преследовали ф приснился сон, в кото ветовал взять в дом приносящего денежн упитанного зверька утроммуж и жена нац чого ручного опоссу Надежда покинула и большую дозу снотво Соседи обнаружили опоссума, который п CIEGHHO 31MM MKNBOLHPIM дто, что из брюшной сл

весть такая японская He Chio Tol He BCTPETH HE COCTONNES BETPE

опо в банковской упако

OUOCCAM CLAIMMA 31M YEF

G 62 C



совершать усл у потом людик зного или неско з лучшую сторо

орог терпения

Тамерлананаго пасаясь от прест шенном доме. Ле: а-то кормушкой олоса своих вра г дома. Не шеве B CTEHY. "4TO MO." пон. Вдруг Тамер ить по отвесной льше муравья, у вал и падал вниз и предпринимал BBA 3anhTPHCOB IBRO HE HOTPEDIE MILPCH C HODANENI. ал на землю. А но PHO Ha BepxHown

Тамерлан вскочил на ноги: кажется, только что он понял один важный секрет. И благодаря ему он тоже когданибудь обязательно восторжествует. Так и случилось. Тамерлан пробрался к своим, собрал остатки прежней армии, реорганизовал ее, дал новое сражение и обратил врага в бегство.

Чтобы раз за разом терпеть поражения и не терять при этом пыл и волю к победе, требуется немалое мужество. Иногда, чтобы справиться с какой-то проблемой или бедой, требуется семьдесят попыток. И горе тем, кто остановится и опустит руки после шестьдесят девятой неудачной попытки...

Джефа и Магду М., обычную английскую семью, долгое время преследовали финансовые неудачи. Однажды Магде приснился сон, в котором некий потусторонний голос советовал взять в дом опоссума — сумчатого животного, приносящего денежное счастье. Они купили довольно упитанного зверька и стали ждать удачу. Но однажды утром муж и жена нашли любимца мертвым. Смерть любимого ручного опоссума переполнила их чашу терпения. Надежда покинула их, и отчаявшиеся супруги, приняв большую дозу снотворного, ушли из жизни.

Соседи обнаружили их тела и... вполне живого и здорового опоссума, который просто притворился мертвым, что свойственно этим животным. Но не это было самым удивительным, а то, что из брюшной сумки животного выпала пачка банкнотов в банковской упаковке — 10 000 фунтов стерлингов. Где опоссум стащил эти деньги, так и осталось тайной.

#### Сломанные ноги? Это к большому счастью!

Есть такая японская пословица: «Если на своем пути к счастью ты не встретил никаких препятствий, значит, ты состоялся. Купи их за большие деньги». Как ветер раз-

The state of the s

жигает огонь, так и трудности развивают человека жигает огопо, постучилось когда-то очень давно на окра.

Группа подростков играла на улице в футбол. Берти, ине Лондона. так звали самого маленького из них, стоял в воротах, у когда он отразил пенальти, к нему подбежал капитан самый старший из ребят — и, на радостях, схватил его и подбросил вверх. Однако поймать его он не смог. От удара о землю Берти сломал себе обе ноги.

Несколько месяцев, корчась от боли, Берти пролежаль постели с привязанным к ногам тяжелым грузом. Когда врачи сняли гипс, обнаружилось, что кости как следуетке срослись. Обе ноги нужно было ломать заново. Маленький Берти захлебывался слезами от отчаяния и ужаса.

В то время эта история представлялась ему чуть лине концом света. Однако много лет спустя, когда Берти стал одним из самых известных писателей в мире, он признавался, что перелом ног оказался по своим последствиям, возможно, самым счастливым случаем в его жизни. Почему? Потому что благодаря ему он в конце концов и стал писателем. Ведь в течение того года, который ему пришлось провести в постели (после повторного перелома кост очень плохо срастались), он перечитал огромное количество книг. В итоге у него родилась любовь к лигературе и развился художественный вкус. Так сломанные ноги сыгра ли в судьбе будущего писателя счастливую роль.

Возможно, Берти так и не стал бы знаменитым писателя счастливую роль. лем, если бы случай с ногой был «единственным препятов ствием на ока ствием на его пути к счастью». С 13 лет Берти пошел работать помощими тать помощником торговца мануфактурой. Ему приходи печь и лось вставать в пять утра, мыть полы, разжигать печь прислуживать в прислуживать в магазине 14 часов в день. Практические находился на пол кая работа тяготила его и он, как мог, отлынивал от нее проделения возможно всякой возможности. Стоило хозяину отвернуться, подхватив и Берти, подхватив какую-нибудь книгу, прятался с ней бу

ныбудь в подвале или І кконцу первого месяц нив в неряшливости и Следующим местом злесь он не задержало мануфактурный магази олно воскресное утро, вылся пешком за 30 кил слезами, он умолял ма противном случае он стучайности в это вре ставника Берти. Он пре теля. Это было спасени

Hall - Ball - To Co.

Неизвестно, получил ший учитель, поскольк по-прежнему обожал с рост и плохое здоровье Однажды во время жест ног, затоптан и чуть не больницу. Там шыяснил пробито правое легкое.

В связи с большой п дежду на его выздоровле Н<sub>в течение последующ</sub> ж ве кочтылы кмәдв әод всебе способность к ли-D DECORTH REPHAROLDON то и флегматичног по человена. Стомло взгл увалень нак звал его хо: CABUALD ALDGY LOCEHAGC C

Dalikipan Habook Chhahk He Band Hoom CTONOM, M. MOD Hallanca 39 bagolin bago HeilhCay Heckonpko CoteH JOBSTANO HA ABA

вают человея

ь давно на о нибудь в подвале или на чердаке. Неудивительно, что уже к концу первого месяца работы хозяин уволил его, обвифутбол. Бер. нив в неряшливости и бестолковости.

Следующим местом работы Берти стала аптека. Но и оял в ворогац здесь он не задержался больше месяца. Далее — новый ежал капитан. мануфактурный магазин. Здесь его хватило на два года. В ях, схватил еіс. одно воскресное утро, даже не позавтракав, Берти напране смог. Отуда вился пешком за 30 километров к своей матери. Обливаясь слезами, он умолял мать забрать его из магазина, или в Sерти пролежа: противном случае он покончит с собой. По счастливой случайности в это время пришло письмо от старого наставника Берти. Он предлагал ему работу школьного учителя. Это было спасение.

> Неизвестно, получился бы когда-нибудь из Берти хороший учитель, поскольку с ним снова стряслась беда. Он по-прежнему обожал футбол и, несмотря на маленький рост и плохое здоровье, не упускал случая погонять мяч. Однажды во время жесткой схватки на поле он был сбит с ног, затоптан и чуть не убит. Едва живого его отвезли в больницу. Там выяснилось: у Берти раздавлена почка и пробито правое легкое.

В связи с большой потерей крови врачи оставили надежду на его выздоровление. Но он каким-то чудом выжил. И птечение последующих двенадцати лет вынужден был все время цепляться за жизнь. Именно в эти годы он развил в себе способность к литературному творчеству.

Постоянная угроза смерти, боль и нужда превратили ленивого и флегматичного Берти в волевого и решительного человека. Стоило взглянуть на него: если когда-то этот •увалень», как звал его хозяин магазина, с трудом поднимался в пять утра, то сейчас он вскакивал еще затемно, переворачивал набок сундук, который ночью служил ему кроватыю, а дием столом, и, пододвинув единственный стул, принапися за работу. Работал он неистово: за пять лет он написал несколько сотен повестей, рассказов и статей, которых бы хватило на два десятка увесистых томов.

и грузом. Ко сти как следуетаново. Маленые я и ужаса. сь ему чуть ли , когда Бертис мире, он приз рим последствия ем в его жиз онце концовись рый ему пришло о перелома кос I Orpomhoe koulist овь к литератур манные ноги сыр наменитым писал нственным прел Бертипошелря грой. Ему приход 1. Разжигать печк ень. Практический PLO. LIOHATHO, ALOR тлынивал от нее г чу отвернуться у , IDATANCA CHERT

**9** 65 **0** 

ello.

(O)

Contraction of the State of the

Но издесь Берти поджидали «большие препятствия» за но и эдесь ображения на решился издать или опубликовать все пять лет никто не решился или повесть. Однажать все пять лет повесть. Однажды вечероч хотя бы один его рассказ или повесть. Однажды вечероч лолучив очередной отказ от издательства, Берти вдруг по получиво под получиво сделать. Окинув задумчивым ваглядсу груды исписанных бумаг, валяющихся по всей комнате, с решительным жестом сгреб их в охапку и... бросил в горя. щий камин.

Вспыхнувшее пламя осветило его лицо. Вот они, плодь ляти лет бессонных ночей, полыхают в камине. Но Берги оставался спокойным. Потому что у него была цель и о знал, что ему нужно делать. Все эти пять лет он стараю писать как можно больше. Теперь все будет иначе: он к старается писать как можно лучше!

И именно с этого момента судьба поворачивается в Берти своей милосердной стороной. Первый же роман. написанный после «дня, когда были сожжены все рукоп» си», будет опубликован и станет бестселлером. Роман на зывался «Машина времени», и на его обложке красовалось звучное имя автора — Герберт Уэллс, имя человека, пр которого когда-то говорили, что из него вряд ли получито что-то путное и что «уж больно бестолковая голова у это. парня».

Нет сомнений, мы никогда бы не познакомились с знаменитыми романами, чудесными повестями и чертовствий и интересными рассказами, если бы не те многочисленного трудности трудности, с которыми пришлось столкнуться их автору

#### Тюрьма — что может быть лучше для писателя?

Если бы однажды этот необычайно талантливый мобы человек но дой человек не пережил трагедию безответной любый. отчаянии не выбросился из окна третьего этажа на бы оди ную мостовую, то русская литература лишилась бы од ва

нер по взглядам и аристо! поэт, критик, донжуан и играть одновременно. Э треть, и слушать его был.

го нз самых ярких своих

звали этого юношу, не

чую знергию. Рафиниро

Controlled of the House

Расплескивая налево ты, в 22 года он пришел чем. Уж слишком много с шил: разругался с родит в революционном круж: поссорился с друзьями, ги и в довершение ко вс единственной, которую л

жизни.

Полытка самоубийств себе почки, сломал две в результате весь следуюц этот год он прочел букв Зананчивая последнюю с нулся к другой. По призна будил в нем «Творческую нейщем, занимаясь самооб студент-недоучка, которы са университета, получил читать полные академиче женилинам: психологии. зтнографии, археологии, TRHDROCBOGOMHO M3PACHAN нзанимался переводами с панского, польского, неме Максимализм в поглоще HORCHWONINGMON DESCRING HAND BODYECKING HORCHWONING HO THE SOUND OLD ON THE STATE OF T резинанно огромпов, 35

The the state of the second state of the secon , tibeuarctans,

пи опубликов го из самых ярких своих поэтов. Константин Бальмонт, так днажды вечер, звали этого юношу, не знал, куда приложить свою кипуа, Берти вдруг чую энергию. Рафинированный эстет и денди, революцио-УМЧИВЫМ ВЗГЛЕ нер по взглядам и аристократ по манерам, оратор-заводила, поэт, критик, донжуан и донкихот — все эти роли он умел Э всей комнате. играть одновременно. Это был человек-спектакль, и смои... бросилью, треть, и слушать его было в равной степени интересно.

Расплескивая налево и направо свою энергию и таланты, в 22 года он пришел к выводу, что жить больше незачем. Уж слишком много ошибок он к тому времени совершил: разругался с родителями и ушел из дома, за участие в революционном кружке был изгнан из университета, поссорился с друзьями, развелся с женой, потерял деньги и в довершение ко всему был жестоко отвергнут той единственной, которую любил, как ему казалось, больше жизни.

Попытка самоубийства ему почти удалась: он отбил себе почки, сломал две ноги, руку и проломил череп. В результате весь следующий год он провел в постели. За этот год он прочел буквально целую библиотеку книг. Заканчивая последнюю страницу одной книги, он уже тянулся к другой. По признанию поэта, именно этот год пробудил в нем «творческую мечту и жажду знаний». В дальнейшем, занимаясь самообразованием, Бальмонт, бывший студент-недоучка, который не закончил даже первого курса университета, получил столь общирные знания, что мог читать полные академические курсы лекций по восьми дисциплинам: психологии, истории, географии, биологии, этнографии, археологии, литературе и искусству. Он не только свободно изъяснялся на двенадцати языках, но еще изанимался переводами с английского, французского, испанского, польского, немецкого и итальянского.

Максимализм в поглощении знаний сочетался в нем и с максимализмом творческим. Перу Бальмонта принадлежит чрезвычайно огромное литературное наследство: 40 объемных томов переводов, 35— стихов, 20— прозы, десятки

(D)

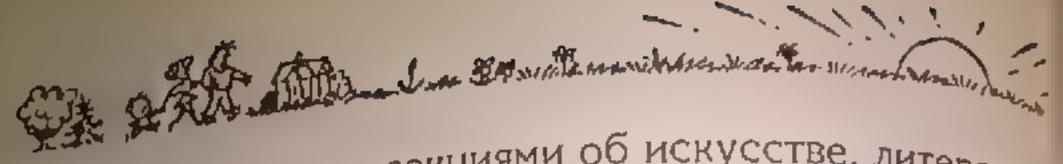
цо. Вот они, по камине. Но Бе его была цельк: ть лет он стара Будет иначе: он:

No 1111 and Landing

поворачивает Первый же ром жжены все руко еллером. Романи 5ложке крас<sup>ова:1</sup> , имя человека. о вряд ли получ ІКОВая голова узті

познакомились с овестями и чертов! e Te MHOLOANCLEKE лкнуться их автор!

ыть лучше но талантливый н 5e30TBeTHOR INDUST Thero grama Haby типилась он от



томов со статьями и лекциями об искусстве, литературе этнографии.

кографии. Какая судьба ждала несчастного студена

если бы он не выбросился тогда из окна...

В биографиях многих знаменитых людей, добивших в свое время успеха и славы, можно обнаружить немар похожих историй. И каждую из них можно было бы оз главить одной известной поговоркой: «Не было бы счасть» да несчастье помогло». Вот еще одна из таких историй.

Знаменитый американский писатель Уильям Порте; известный всему миру под именем О'Генри, не смог закол чить среднюю школу. Из-за чрезвычайной бедности его семьи (мать умерла, когда ему было три года, а отец посла смерти жены запил и вскоре превратился в горького пья ницу) он вынужден был пойти работать помощником алтекаря. Уже в шестнадцать лет у него проявились первы признаки наследственной болезни — туберкулеза Местный врач настоял на его отъезде на юг. Так молодоч аптекарь оказался в штате Техас. На одной из местны ферм он нанялся пасти овец. Немного поправив здоровье. Уильям устроился работать кассиром в банк небольшого техасского городка Остин. Местные ковбои имели при вычку заходить в банк и брать столько денег, сколько по желают, оставляя при этом лишь соответствующие рас писки, а порой даже забывая о них. Таковы были здеши порядки, и новому кассиру, человеку интеллигентном) деликатному, пришлось с ними смириться.

Однажды в банк нагрянула ревизия и обнаружила в тку боло хватку 5000 долларов. Кассир оказался кранну Остинский суд приговорил Уильяма Портера, за всю свой на никогла из жизнь никогда не присвоившего и одной чужой монеты пяти годам лише пяти годам лишения свободы. Специальное расследование, проведения ние, проведенное в 1959 году, доказало его абсолюти невиновность Тоневиновность. Тогда же никто не решился опротестовый этот несправедливый приговор. Но хуже всего было приговор. Но хуже всего было приговор. что отбывать заключение будущий писатель должен было

каторжной тюрьме, «СЛ ситуация, что назы вое решение суда, нав шійся кашель, больно перспектива провести стоящем аду... Как уты от всего плохого есть гое, на вес золота, — М карства не подходили. видение. По счастью, т эту должность отдали н жить он будет в больни мере и питаться отдель было главной удачей. В

го аптекаря появляется

теперь он мог посвятит

wall a description

рассказов. Взяв себе новое имя тора аптекарского спра когда работал помощни через знакомых расска его начинают печатать! становится все популя Онумеет и любит писат Если другие писатели строчки», то его девиз тода и три месяца из тюр сократили срок) выхох унльям Портер, а попул

Занлючение в тюрьм. киенно оно способсть скромного банковского CETION OF THE PERIOD OF THE PE

1. Succession of the And the state of t

каторжной тюрьме, «славящейся» своими бесчеловечными

порядками.

Be, Jurepany

THOTO CTYAE.

ей, добивши

ружить нема

о было быс

ыло бы счаст

ких историй

Уильям Порте

и, не смогзан-

ой бедности є

да, а отецпос

в горького п

ПОМОЩНИКОНЕ

ЭЯВИЛИСЬ пера

- туберкулез

тной из месть

правив здоровь

банк небольце<sup>с</sup>

вбои имели ц

енег, скольког:

етствующие ра

вы были здешь

**₁т**еллигентночі

и обнаружила <sup>к</sup>

зался крайн

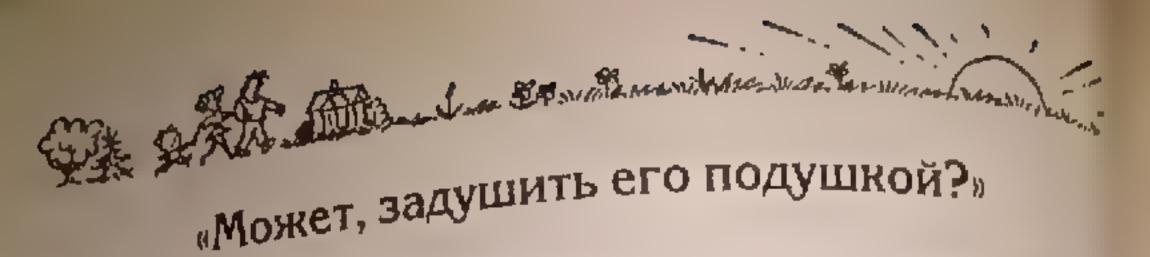
Ситуация, что называется, хуже некуда: несправедливое решение суда, навсегда запятнанное имя, усиливающийся кашель, больной желудок и сердце, а тут еще и перспектива провести ближайшие пять лет в самом настоящем аду... Как утверждает французская пословица, «от всего плохого есть два лекарства: одно — время; другое, на вес золота, — молчание». Уильяму Портеру эти лекарства не подходили. Но тут, как всегда, вмешалось провидение. По счастью, тюрьме требовался ночной врач, и эту должность отдали новому арестанту. Это означало, что жить он будет в больнице, а не в душной двухместной камере и питаться отдельно от заключенных. Но даже не это было главной удачей. Во время ночных дежурств у бывшего аптекаря появляется уйма свободного времени, которое теперь он мог посвятить любимому занятию — сочинению рассказов. юг. Так молож

Взяв себе новое имя — О'Генри, имя французского автора аптекарского справочника, которым он пользовался, когда работал помощником в аптеке, Портер отправляет через знакомых рассказы в разные газеты и журналы. И его начинают печатать! Более того, с каждым днем его имя становится все популярнее, а гонорары — все солиднее. Он умеет и любит писать, а времени у него — каждая ночь. Если другие писатели живут под девизом «Ни дня без строчки», то его девиз — «Ни ночи без рассказа»! Через три года и три месяца из тюрьмы (за примерное поведение ему сократили срок) выходит уже не бывший заключенный Уильям Портер, а популярный и востребованный писатель тера, за всю сет я чужой монеты bHoe pacchelos

Заключение в тюрьму, конечно, суровое испытание, но именно оно способствовало чудесному превращению сколь скромного банковского служащего в одного из самых веселых и трогательных рассказчиков за всю историю миро-

o ero abcomorni TICH OTIPOTECTOR'S we Bcero Gbino, тель должен бы

**9 69 @** 



Тюрьма явилась благом не для одного О'Генри, Та, острая необходимость купить дочери свадебное плать заставила Даниэля Дефо, сидящего в долговой тюрьме заставили доторая вышла и него хоть какие-то деньги. Книгу, которая вышла у него из-под пера до сегодняшнего дня называют одной из самых любимых миллионы, а может, и миллиарды читателей. Вы наверняка ее тоже читали. Она называется «Робинзон Крузо».

В тюрьме был написан еще один знаменитый роман-«Дон Кихот».

А теперь скажите, читатель, можно ли считать несчастную любовь удачей? Наверное, смотря как к этому собы тию отнестись. К примеру, трагедия первой любви, которую пережил наклейщик этикеток на баночки с ваксой подарила миру великого Диккенса и его литературный шедевр — «Дэвид Копперфилд». Страстное желание обратив на себя внимание любимой девушки заставило молодого моряка Джека Лондона стать писателем. Девушка такин вышла за него замуж, зато мы до сих пор испытываем благодарность автору «Мартина Идена» и «Белого клыка» за 16 прекрасные и волнительные чувства, которые мы когда-то испытали, читая его книги.

Несчастье неразделенной любви принесло человечеству львиную долю стихотворных шедевров. Видно, все части всеть по по стихотворных шедевров. таки есть зерно истины в старой шутке, гласящей, често истины в старой шутке, гласящей, често истины в старой шутке, гласящей, често истины в старой шутке, гласящей и истинатиристи. **вестно**» вестно» вестно».

Трудности бывают разные. Иногда они столь страши велики, что обът и велики, что обычному человеку кажутся просто непредолимыми. А маши долимыми. А какими же они должны казаться тем, кто может назвать соб может назвать себя обычным, физически полноценном, — инпе человеком, — инвалидам? Но и тут случаются чудести на полношения инвалидам? Но и тут случаются чудесть но полношения пол Инвалидность не помешала, а, напротив, воодушевила необыкновенную чини необыкновенную жизнь, полную настоящего геронами

мужества, французски Andrew Long. Will a ского художника Борг Александра Беляева, к значенитого английски генларного фельдмар! ского президента фра шоизвестны. А вот имя но его судьба — нечто Карл Герман Хунта

Ему не повезло: он р появился на свет, потр Фожет, мне стоит зад •Бог дал нам его таким Богне дал Карлу рун

он сполна наделил его одного года Карл науч приема пиши и игр. В своему развитию замет

Когда Карлу испол ший брат, любимец се туозно играл на скриг яркого музыканта. Всн но подслушал родите него он запомнил нав того из детей, кого сл зародилось жгучее ж научиться играть на с Следующие два год седьчого пота. Он по собой пальцами прав

BONNU CWPIAOH B NLOL консерваторию. Закончив обучени 10 Equoning any or any FLEGIDE 3DALEUN HE WI MA3PIKA KOJ

O 70 O

AMKONS"

НОГО О'Генри. ]. Свадебное плод коры из самых любых веры елей. Вы наверы насо коры насо коры елей. Вы наверы насон Крузо».

ЛИ СЧИТАТЬ НЕСЧАС Я КАК К ЭТОМУ СОЙ: ервой любви, кот о баночки с вакса о литературный е желание обрати заставило молод:

аменитый ронан.

ем. Девушка таку ор испытываембл «Белого клыка за которые мы когда

принесло человей девров. Видно, в утке, гласящей товезло—ещей

ОНИ СТОЛЬ СТРЕМИ ВОГОТО НЕПО ТЕМИ ПОЛНО ПРОТОЯ ПРОТОЯ ПОЛНО ПОЛНО

The state of the second st

мужества, французского художника Тулуз-Лотрека, русского художника Бориса Кустодиева, писателя-фантаста Александра Беляева, композитора Людвига ван Бетховена, знаменитого английского адмирала Горацио Нельсона, легендарного фельдмаршала Михаила Кутузова, американского президента Франклина Рузвельта... Эти имена хорошо известны. А вот имя Карла Хунтана известно не многим, но его судьба — нечто из ряда вон выходящее.

Карл Герман Хунтан родился в Пруссии в 1848 году. Ему не повезло: он родился безруким. Когда младенец появился на свет, потрясенная акушерка спросила у отца: «Может, мне стоит задушить его подушкой?» Тот ответил: «Бог дал нам его таким, и мы его не бросим».

Бог не дал Карлу рук, но взамен подарил нечто большее — он сполна наделил его сильным характером. Уже в возрасте одного года Карл научился ловко пользоваться ногами для приема пиши и игр. В шесть лет он уже умел писать и по своему развитию заметно опережал сверстников.

Когда Карлу исполнилось четыре года, умер его старший брат, любимец семьи, который уже в шесть лет виртуозно играл на скрипке и обещал вырасти в большого и яркого музыканта. Вскоре после похорон мальчик случайно подслушал родительский разговор. И одну фразу из него он запомнил навсегда: «Господь призвал к себе не того из детей, кого следовало». Именно в этот день в нем научиться играть на скрипке.

Следующие два года Карл ежедневно тренировался до седьмого пота. Он помещал скрипку на подножке перед водил смычок. В итоге отец отправил мальчика учиться в Закол...

Закончив обучение, Карл стал настоящим виртуозом. В театре зрители не могли отвести глаз от необычного музыканта, а музыка, которую он исполнял, пленяла и очаро-

The State of the S

вывала их сердца. Его слава росла как снежный ком, в вывала их серише вальса Иоганн Штраус в знак восхище. 1868 году корона пригласил Карла сыграть несколь. ко концертов в составе его оркестра.

В течение последующих семи лет безрукий скрипа, давал концерты по всему свету. Однажды в Петербурга после его блестяще завершившегося сольного концерта. нему в гримерку зашел начальник местной жандармери Полицейский был убежден, что Хунтан — обманщик и что на сцене он только делает вид, что играет на скрипке, ак самом деле это делает другой, где-то спрятанный неподалеку, настоящий музыкант. Чтобы опровергнуть обвина ние, Карл подошел к лежащей на диване скрипке, достаее ногами из футляра и... сыграл остолбеневшему офицеру государственный российский гимн!

Вскоре Карл стал давать концерты в цирках к ресторанах-варьете. Желая еще больше поразить публи ку, он научился играть на рожке и кларнете и показывать фокусы с картами.

Немецкий писатель Герхард Гауптман, хорошо знавши безрукого музыканта, вывел его одним из героев повест «Атлантида». В 1913 году, когда в Дании сняли фильм по эте му произведению, Карл Хунтан сыграл в нем самого себя в следующем году уже в Германии он снялся еще в однофильме — «Человек без рук». По сценарию Карлу было к обходимо скакать на лошади и спасать из моря тонущо женщину. Обращаться за помощью к дублерам не пришлос Карл был ком Карл был хорошим наездником и превосходным гловцом на Всемирной на Всемирной ярмарке в Париже он ежедневно участвовый показательный в показательных выступлениях по прыжкам в воду.

Когда началась Первая мировая война, Карл запись Тровольцем в началась Первая мировая война, Карл запись по прыжкам в воду. добровольцем в немецкую армию. Не только видом, не служе своим героическим поведением и мужеством он служа солька примера. лучцим примером для поднятия морального духа солька награнием и мужеством он служа солька выдающиеся это За выдающиеся заслуги император Вильгельм награ Карла Хунтана орденом за мужество и отвагу-

Экономический кри сте войны, сделал Хун палдухом. Он организо и получил такой больш жить безбедно до само.

State of the state of the said

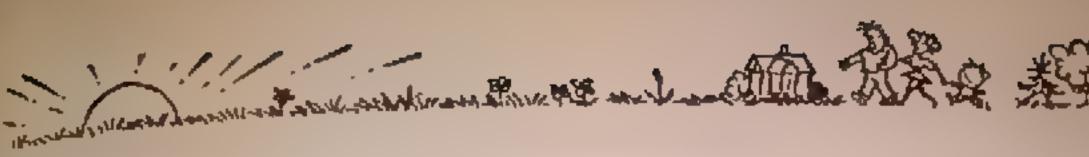
голу жизни. Хунтан был счастлин певице Антонии Беста. уделом скорее его жен всегда вертелись толпы Женщин, как отмечали б шим интеллектом и неот

И еще один любопь Хунтана. В 1870 году е отчетном документе исс. невероятную ловкость п та, которыми он мог вр самый важный вывод б страничного отчета. Он природы, очень мало и не чего можем достигнуть с

«Неудач нет,

Есть такая притча. Дв ручественников остановы в доме богатой семьи. Се иза проливной ли мланных гостей хозяева THINKOB OTBENH B XONOAT STANDE OI BENT BARCON. KO Jah Clabmar H3 HHX B Social Municipal Marking State of the Control of th 3 ayem Thi HM MOMOrae

The sea of the same of beautiful ик снежный ко УС В ЗНАК ВОСКИ





Экономический кризис, разразившийся в Германии после войны, сделал Хунтана нищим. Но великий калека не пал духом. Он организовал бенефисный концерт в Берлине и получил такой большой гонорар, который позволил ему жить безбедно до самой кончины, последовавшей на 82-м году жизни.

Хунтан был счастливо женат на известной красавице и певице Антонии Беста. При этом чувство ревности было уделом скорее его жены, нежели его самого: вокруг него всегда вертелись толпы красивых и именитых поклонниц. Женщин, как отмечали биографы, Хунтан покорял блестящим интеллектом и неотразимым мужским шармом.

И еще один любопытный факт из биографии Карла Хунтана. В 1870 году его обследовала группа ученых. В отчетном документе исследователи описали прежде всего невероятную ловкость пальцев стоп необычного музыканта, которыми он мог вращать в любом направлении. Но самый важный вывод был сделан в самом конце многостраничного отчета. Он гласил: «То, что мы получаем от природы, очень мало и незначительно по сравнению с тем, чего можем достигнуть своей силой воли».

# «Неудач нет, есть только уроки»

Есть такая притча. Два ангела под видом обычных путещественников остановились однажды вечером на ночлег в доме богатой семьи. Семья была негостеприимна, но на улице шел проливной ливень, и вытолкать за дверь нежданных гостей хозяева побоялись. Не предложив еды, путников отвели в холодный подвал и сказали: «Можете переночевать здесь». Когда ангелы уже укладывались спать, старщий из них вдруг увидел дыру в стене. Он поднялся и тщательно заделал ее. Младший, увидев это, Р Вильгельм нагру

— Зачем ты им помогаешь?

Ia CPILball Heck безрукий скра зжды в Петере: ОЛЬНОГО КОНЦера тной жандаруе н — обманшикк. ает на скрипкед спрятанный непо ровергнуть обы ане скрипке, дос

церты в цирка ьше поразитыцё арнете и показы

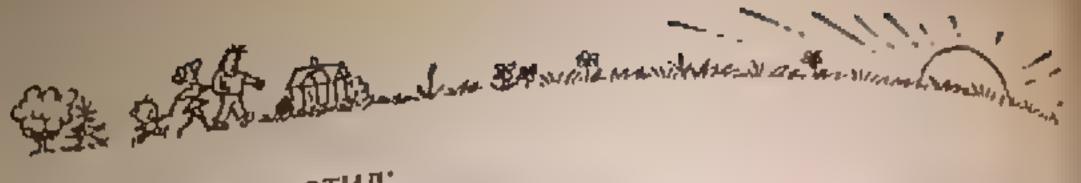
лбеневшему оф.

ман, хорошо знае им из героев поя и сняли фильной л в нем самого сев I СНЯЛСЯ еЩе в ост нарию Карлу бым ать из моря тон тублерам не приш BOCXOAHBIM TINOBLO жедневно участвое война, карл запісь Не тольно видон MY HECTBOM OH CO) рального духа сол

orBary'

500

(D) 1/2



Старший ответил:

— Вещи не такие, какими кажутся на первый взгляд — вещи не ночь ангелы остановились на ноч<sub>лег</sub>, доме бедного, но очень гостеприимного человека и ет жены. Супруги разделили с ангелами немного еды, кото рая у них была, и предложили путникам свои постели, чт бы те могли хорошо выспаться, а сами отправились спар в сарай. Утром после пробуждения ангелы нашли хозяина и его жену плачущими. Их корова, молоко которой бых единственным доходом семьи, лежала мертвая в хлеве,

Младший ангел спросил старшего:

- Как это могло случиться? Почему ты тем злыднябогатеям помог, а этим добрым людям, которые готовыго делиться всем, нет, да еще позволил, чтобы у них умер: единственная корова?

— Вещи не такие, какими кажутся на первый взгляд, ответил старший ангел. — Когда мы были в подвале, яп нял, что в дыре стены спрятан старинный клад с золотеч Его хозяин был груб и неприветлив с нами. Я отремонп. ровал ему стену, чтобы клад не был найден. Когда на сте дующую ночь мы спали в теплых постелях, пришел анге смерти за женой хозяина. Я отдал ему корову...

Каждый из нас стремится к лучшей доле — учится р ботает, бегает, суетится... И все ради того, чтобы улучием ставить ставить в принце шить свою жизнь, сделать ее максимально приятной ир достной. Любое препятствие на этом пути мы восприничаем с очевия: ем с очевидным огорчением и даже злостью. Нам кажета что внезапис что внезапно возникшая преграда — только досадная держка во врем держка во времени и лишняя трата сил. На самом делью досодна любая преграда ( любая преграда (читай: болезнь, проблема, неудача, ражение) — это ражение) — это почти всегда скрытая возможность чето научиться и то научиться и стать лучше, сильнее и мудрее.

ки». Поначалу мы можем даже не догадываться, что года кажется большой с кажется большой бедой, на самом деле — поворого вышений к большому станованием деле и поворого вышением деле и поворого вы поворого вышением деле и поворого вышением деле и поворого вы поворого вы поворого вы поворого вы

щий к большому счастью.

Carl Hill out of the state of t Однажды в океане вс ксрабль. Единственный блекрушения, был выбр

сонтаемый остров. Прошел день, два, тр чтобы утолить голод, чел Но не голод был самой бо. Ночью сырой холодный в до костей, а в полдень тр задыхаться до потери соз убежище. Вскоре из плав него корабля, сухих вето высоком месте острова н будет защищен от ветра,

Каждый день человек и де увидеть там корабль, лихорадочно молился о то ние не приходило.

Однажды случилась бо моднии, а гром был таки Гроза застала человека з гоисках пиши. Вдруг он у почет и он задымился...

Он не успел: шалаш ух томо тарь от смол е небу. Самым ужасн был припрятаны последи ум, намиенной на острог устрал на колени и LOCHOOM, KOK LPI WOL HO VERNAM 'KEVING OH. раздавленный и обесст

Will Sounce base NAMU IN мирен его разоль прише Marcal Carles Winnessel Lander of the Market was the Land of the L

ся на первый взе ановились на на лмного челована, ти немного еси, икам свои постеги. зами отправилис. а ангелы нашли а, молоко которогі, кала мертвая в хъ ero:

Почему ты тем за дям, которые готоры лил, чтобы у нихуч

утся на первый вапт мы были в подвата: аринный клад с заб пив с нами. Я отреч ыл найден. Когдан! « постелях, прише: л ему корову... учшей доле — учіго е ради того, чтобы ксимально прнять STOM TIYTH Mbl BOCH? же злостью. Намы голько досат. трата сил. На саче 16. проблема неуди KDPITAN BO3MONHOCI EYAA4 HET, ECT JUST 46 DOLATPIBALDONALI

Однажды в океане во время сильного шторма затонул корабль. Единственный человек, уцелевший после кораблекрушения, был выброшен волной на небольшой необитаемый остров.

Прошел день, два, три, но никто не думал его искать. Чтобы утолить голод, человек ел червяков и мелких крабов. Но не голод был самой большой проблемой, а холод и жара. Ночью сырой холодный ветер с океана пробирал человека до костей, а в полдень тропическое солнце заставляло его задыхаться до потери сознания. Человек принялся строить убежище. Вскоре из плавающих бревен — остатков прежнего корабля, сухих веток и листьев он соорудил на самом высоком месте острова небольшой шалаш. Наконец-то он будет защищен от ветра, солнца и дождя!

Каждый день человек всматривался в горизонт в надежде увидеть там корабль, спешащий ему на помощь. Он лихорадочно молился о том, чтобы Бог спас его. Но спасение не приходило.

Однажды случилась большая гроза. Повсюду сверкали молнии, а гром был таким сильным, что просто оглушал. Гроза застала человека у края острова, где он бродил в поисках пищи. Вдруг он увидел, как молния ударила в его шалаш и он задымился... Человек со всех ног бросился к

Он не успел: шалаш уже был полностью окутан пламенем, и черная гарь от смоляных бревен поднималась высоко к небу. Самым ужасным оказалось то, что в шалаше были припрятаны последние запасы воды и нехитрой снеди, найденной на острове. Теперь все было потеряно. Человек упал на колени и заплакал.

- Господи, как ты мог так поступить со мной! Как ты мог! — рыдая, кричал он.

Раздавленный и обессилевший, в эту ночь он уснул на мокрой земле.

А утром его разбудил шум с корабля, приближавшегося ж берегу. Корабль пришел, чтобы спасти его. 10M DENE POBOPY

College State of the State of t

\_ Ho... как вы узнали, что я здесь? — удивленно спро сил человек своих спасателей.

— Мы увидели твой дымовой сигнал, — ответили они

...Когда кажется, что все вокруг хуже некуда и ва маленький шалаш сожжен дотла, не спешите отчаивать; Может быть, этот огонь — дымовой сигнал, который очен скоро изменит вашу жизнь к лучшему.

#### Чем пахнет счастье?

Нам не всегда дано предугадать, что последует за теч или иным событием. Не всякий дождь к потопу и не всячи огонь к пожару. Так не будем же тратить время на догаж В этом мире ничто не происходит без согласия Бога. У если Бог посылает нам испытания, значит, Он хочет, чтобы мы изменились.

Говорят, где-то на Востоке есть храм, на воротах ното рого начертана надпись: «Научились ли вы радовать: препятствиям? Вто очень важный момент. Может быть это и есть та точка отсчета, при которой жизнь автомати ческая переходит в сознательную. Действительно, эт сложная наука — научиться радоваться жизни не только во время безопасного безделья, но и во время напряжения духовных и физических сил, необходимых для пресдоле ния препятствий. Как заметил американский филосо Ральф Эмеросо Ральф Эмерсон, «в духовной жизни каждого человека» ступает такой ступает такой момент, когда он приходит к выводу, часть — это зависть — это невежество, подражание — самоубийсть он долже Он начинает понимать: что бы ни случилось, он доле примириться примириться с отведенной ему ролью. Бескрай вселенная полис Вселенная полна добра, человек не вырастит и зерна ба, если не будот ба, если не будет возделывать отведенный ему клочок запали. В каждом заложены новые силы, и только он сам зна что способен. на что способен. Однако и он узнает это только пода испытает свого когда испытает свои силы».

The second of th учеловека наряду с стремление тремление к преодоле стематически развив ги Иван Павлов. В то блекки утверждал: "Мы созволительно было С,шествует достаточно торычи приходится бор ностячи — значит жить доблестно.

Любопытный факт: С состоит из двух иероглис «проблема», «препятствие новый путь». Нам следов жкон: любой кризис возможность найти новое

И если не отступать и чи испытанием, то в и чожно спокойно оберну Remarked a sounded in the second of the seco эти слова, тем более впе зультаты наших усилий. Александр Пушкин од зечие: «Мы ленивы и нелі омченимы не только к р с мивуших на земле. Л уможири трудности Э Ит Me ockothhatpca, H

Ha Boctoke robopat, 4-PASMINI DIEDHOU HEBEUEHHE MANNE HEDROM MANDER KLO HOL MANUAL MATTERE HO WHOLKE HE MELLING HOMMON OHH WAS PAMENO, M. COMM. ECTA TE, KTO

To the state of th — УДИВЛЕННОС

IT, — OTBETHNING. хуже некуда н пешите отчаные 1ГНал, который<sub>о.</sub>

#### Pe5

что последует за ь к потопу и невстить время надола: без согласия Боз начит, Он хочет, чт.

крам, на воротах к ись ли вы радовать момент. Может бы орой жизнь автом о. Действительно, аться жизни не той и во время напряже кодимых для преоху 1ериканский филос. и каждого человеки. IPHXOQUIT K BblBOJ) кание самоубы 1 СЛУЧИЛОСЬ, ОН ДОЗН у Ролью. Бескрай The Belpactut H 3ephil эденный ему клочов. bl. H TONDROOH CAM AND 3Haet 3TO TONDER TON

The was interested and the second state of the second state of the second secon

"У человека наряду с низшими рефлексами (такими, как лищевой — стремление к пище) есть высший рефлекс стремление к преодолению преград. Надо сознательно и систематически развивать в себе этот рефлекс», — говорил Иван Павлов. В то же время английский поэт Джон Блекки утверждал: "Мы живем не в таком мире, в котором позволительно было бы падать духом от пустяков. Существует достаточно деиствительных грудностей, с которыми приходится бороться; но бороться с гакими трудностями — значит жить, а одолевать их — значит жить доблестно».

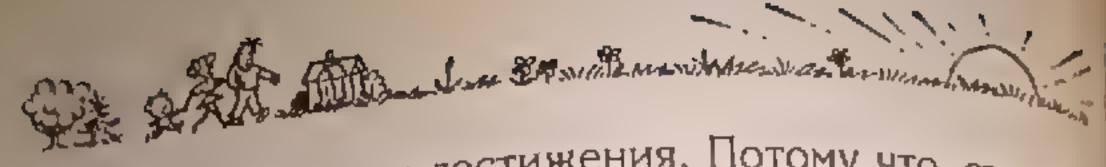
Любопытный факт: слово «кризис» в китайском языке состоит из двух иероглифов. Один из них переводится как «проблема», «препятствие», а второй — как «возможность», •новый путь». Нам следовало бы хорошенько усвоить этот закон: любой кризис — это не столько преграда, сколько возможность найти новое решение, отыскать другой путь.

И если не отступать и не опускать руки перед возникшим испытанием, то в итоге, когда оно будет пройдено, можно спокойно обернуться назад и с гордостью сказать: «Я справился с этим!» И чем чаще мы будем произносить эти слова, тем более впечатляющими могут оказаться результаты наших усилий.

Александр Пушкин однажды сделал печальное наблюдение: «Мы ленивы и нелюбопытны». Наверное, эти слова применимы не только к русским, но и к большинству людей, живущих на земле. Может быть, поэтому нам так необходимы трудности? Чтобы не очерстветь, не заплесневеть, не оскотиниться, но чтобы подняться, очиститься,

На Востоке говорят, что любой процесс проходит три стадии: период неведения, период боли, период блажен-Ства. Тот мудрец, кто научился получать от жизни удоводьствие. Но многие не проходят и первую стадию. Им все тяжело. И сами они для других тяжелы. И не живут они, прозек. прозябают. Есть те, кто дошел до второй стадии, но так

cΩ<sub>2</sub>



и не познал радости достижения. Потому что, столкнув и не познал родо шись с болью и поддавшись страху, они отступили. И лищ шись с облюго «момент истины» — когда внезапно и появилот» чезает страх и растворяется боль и появляется радост постижения и полета.

Есть такая притча. Однажды в коконе бабочки, кото рый висел на дереве, появилась маленькая щель. Случайн проходивший мимо человек заметил кокон, подошел по ближе и стал наблюдать, как через эту маленькую щепытается выйти бабочка. Прошло пять минут, десять, пят. надцать, двадцать, прошло уже полчаса, а бабочка все никак не могла выбраться из кокона. Человеку стало жаз бабочку, и он решил ей помочь. Он достал из кармана перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья был неразвитыми и едва двигались. Человек продолжал набледать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся окрепнут и она полетит. Но этого не случилось! Остато жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце свои неокрепшие и потому нерасправленные крылья.

Она так и не смогла летать. А все потому, что человеч желая помочь бабочке, не понимал, что, когда она проту скивается с силой через узкую щель кокона, жидкость к тела переходит в крылья, чтобы бабочка смогла летата жизнь засть Жизнь заставляла бабочку с трудом покинуть эту оболем. ку, чтобы расти и развиваться.

Очень часто жизнь посылает нам трудности, чтобы часто жизнь посылает нам трудности, чтобы сарына совершали усилия и поднимались на новые вершей сесто стращась том. Стращась трудностей и избегая усилий, мы обрекаемсей на прозябание и на прозябание и зависимость от внешних обстоятельство других людей Б других людей. Если бы нам позволено было жить, не встучаясь с трудность. чаясь с трудностями, мы были бы такими же беспомощий ми, как эта бабочили бы были бы такими же беспомощий вы стакими вы ми, как эта бабочка. Мы не смогли бы исполнить свое предоставление. И чин-

Любые преграды и неблагоприятные обстоятельство дене мы дела не смогли бы летать.

шем пути — это то назначение. И никогда не смогли бы летать. нашем пути — это только ступеньки, на которые мы деле

Successful something of the same ныподняться, чтобы ста терний. Потому что нет! стье, победа, успех и все пахнет одинаково — чел заравствуют трудности!

## у каждого чтобы не

Есть такая притча. Од нивет очень тяжело. И по зало своих несчастьях и жел мой крест — сил бол беру себе другой, полегч улыбной, завел его в хран рит: «Выбирай».

Зашел человек в хран -Каких только здесь нет л же, и средние, и тяжелы по хранилищу, выискива Наконец выбрал — с гегонький кр - Вот, Боже, я выбрал больше всех. Можно мне

MONHO, - OTBETUN E род собственный и есть. в каждом из нас залоз Where C MOOPIN HCUPILGHA ме поши большей, чем WE LOBODAL CLADAN MOCNOBL мыериканский журна. Walten Man Markan CKHM WALTER TO BERA OUT A CHANGE TO BERA OUT A CHANGE TO THE MAN AND THE

MOJE LIDORINOLO BEKO LOW KOK L

DTOMY 4TO, CTO. НИ ОТСТУПИЛИ, Н - когда внезалт TORBARETCA POLICE

оконе бабочки. нькая щель, Случ л кокон, подоце. з эту маленьную ять минут, десять, олчаса, а бабочы а. Человеку стажь ДОСТАЛ ИЗ КАРМ№ Бабочка тотчасы щным, ее крылыб овек продолжана бабочки расправля не случилось! Ос. те свое слабое те травленные крылья се потому, что чез л, что, когда она гру ель кокона, жиже бабочка смогла ж OM MOKHHYTH 3TY OF ON

нам трудности, что. 1Cb Ha Hobble Bept силий, мы обрежения внешних обстоять. лено было жить же I TAKUMU HE BECHON! M EPI MCHONHALD CBOK! 14 Sbl Jerath. ORTE Jor.

The state of the s

ны подняться, чтобы стать выше. Потому что нет звезд без терний. Потому что нет радости без слез. Потому что счастье, победа, успех и все, что ни есть хорошего на земле, пахнет одинаково — человеческим потом. И потому — да здравствуют трудности!

#### У каждого достаточно сил, чтобы нести свой крест

Есть такая притча. Одному человеку казалось, что он живет очень тяжело. И пошел он однажды к Богу, рассказал о своих несчастьях и попросил у него: «Уж больно тяжел мой крест — сил больше нет его нести. Можно я выберу себе другой, полегче?» Посмотрел Бог на человека с улыбкой, завел его в хранилище, где были кресты, и говорит: «Выбирай».

Зашей человек в хранилище, посмотрел и удивился: «Каких только здесь нет крестов — и маленькие, и большие, и средние, и тяжелые, и легкие». Долго ходил человек по хранилищу, выискивая самый малый и легкий крест. Наконец выбрал — самый маленький-маленький, легонький-легонький крестик. Подошел, довольный, к Богу и говорит:

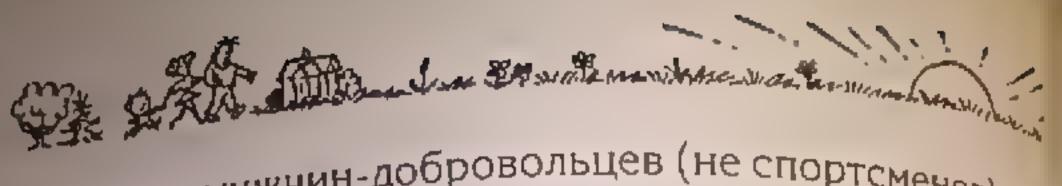
— Вот, Боже, я выбрал крест, который мне понравился больше всех. Можно мне его взять себе?

— Можно, — ответил Бог и еще раз улыбнулся. — Это твой собственный и есть.

В каждом из нас заложено столько сил, чтобы справиться с любым испытанием. Бог никому не возлагает на плечи ноши большей, чем может вынести человек. О том же говорит старая пословица: «Последние силы никогда не

Американский журнал «Америкен сайентист» в начале прошлого века опубликовал статью, в которой рассказывалось о том, как под воздействием гипнотизера

cG22



несколько мужчин-добровольцев (не спортсменов) под

нимали гирю.

Гипнотизер внушил им, что гиря намного легче, чем ука занная на ней цифра, и поэтому они должны поднять е столько-то раз. И все мужчины подняли гирю нужное ко личество раз. После нескольких минут отдыха гипнотизер приказывал поднять гирю снова — на несколько раз боль ше, чем прежде. И вновь все участники эксперимента успешно справились с заданием. После очередного отды ха последовало новое задание — поднять гирю еще боль шее количество раз. Несмотря на возросшую сложность и это задание было выполнено.

И тогда исследователи решили пойти еще дальше: пл нотизер предложил поднять гирю такое количество раз которое соответствовало мировому рекорду (на то вречы И к величайшему удивлению ученых, все участники, кикогда до этого не занимавшиеся гиревым спортом, повторили рекорд! Более того, некоторые из них выразили же лание продолжить эксперимент, однако по настоятельно му требованию наблюдавших за ним врачей его пришись прекратить.

Совсем недавно один из научных журналов рассказач о похожем эксперименте. На этот раз две группы мужч сжимали кистью динамометр (силомер). Через определением ный отрезок времени задание повторялось, и эксперимет таторы фиксировали очередные цифры. Казалось бы, чтору интерестирания очередные цифры. Казалось бы, чтору интерестирания очередные цифры. тут интересного? А вот что: одна группа мужчин с кажине реговай попытием. новой попыткой показывала все меньшие и меньшие зультаты, в то то зультаты, в то время как другая группа, несмотря на устаность, стабили по лость, стабильно демонстрировала те же или даже боле высокие показатели силы рук.

Вчем тут секрет? Вы, наверное, уже догадались. Второй работала группа работала с профессиональным психодовой заст гипнотизером. Заставляя своих подопечных поверить в граничность собственных подопечных поверить в граничность собственных подопечных поверить в граничность собственных подопечных подопечных поверить в граничность собственных подопечных подопечных подопечных поверить в граничность собственных подопечных под граничность собственных сил, гипнотизер всего диничность собственных сил, гипнотизер всего диничность проставляний сил, гипнотизер всего диничность собственных сил, гипнотизер всего диничност несколько минут превращал обычных людей в необычных су

A SO MARRIAN INC. Наша душа живет не в уша? это "дыхание" Бога полего . Ях. Из законов фил обладает теми же свойств бога нет ничего невозмож значит, и для нас нет ника чы сами себе возводим. этом, то меньше бы волно узач и неурядиц.

Кан гласит известное в ктопротив нас?». Один из «Корабль пленников» воск лья, что без дела сложены нили, накие исполинские с ны ногли бы в своей жизні

# Во что повери

Один из самых мудрых себя. Все, что человеку Африка со всеми ее чудес добрі раскрыть наши исл имачакой гипнотизер. Загип кал поворить, запрограм кан прежде всего целен HANNING MANUAL PARTICION O CE наполеон Хилл, автор зь Leginomeon Arto aHaukis II CO JOBHACA VCHEXA (HE HM) морчальной самооценкой. низкая самооценка — 37 THE MOCTONHA USE THE CMEK SAC NOCLONHA AN LE COMOAC

(He Chobicwelling)

Намного легче, чемух Они должны поднять Дняли гирю нужное, Инут отдыха гипнопо на несколько разбол астники экспериме После очередногоста Поднять гирю еще бол Возросшую сложког

такое количествор у рекорду (на товрем ных, все участники в иревым спортом, постые из них выразили однако по настоятельным врачей его пришлами его п

ных журналов расской траз две группы мужим объем казалось бы каза



Наша душа живет не в голове, а в сердце. А что такое душа? Это «дыхание» Бога, настоящее и бессмертное ядро нашего «Я». Из законов физики известно: частица вещества обладает теми же свойствами, что и его целая часть. Для Бога нет ничего невозможного. И если мы — частица Бога, значит, и для нас нет никаких преград, кроме тех, которые мы сами себе возводим. Если бы мы всегда помнили об этом, то меньше бы волновались по поводу различных неурядиц.

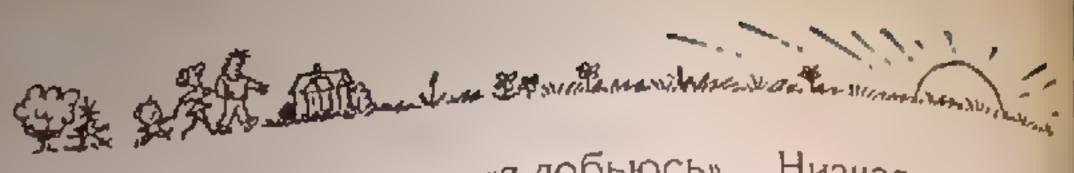
Как гласит известное выражение, «если Бог с нами, то кто против нас?». Один из героев пьесы Кристофера Фрая «Корабль пленников» восклицает: «О, эти сказочные крылья, что без дела сложены в душе моей! Если бы мы помнили, какие исполинские силы в нас дремлют, какие горы мы могли бы в своей жизни свернуть!

## Во что поверишь, то и получишь

Один из самых мудрых советов звучит так: «Познай себя». Все, что человеку нужно, уже у него есть. «Вся Африка со всеми ее чудесами находится в нас самих». И чтобы раскрыть наши истинные способности, не нужен никакой гипнотизер. Загипнотизировать, или, как принято сейчас говорить, запрограммировать, мы можем себя сами. Как? Прежде всего целенаправленными и постоянными наполеми мыслями о себе и своих возможностях.

Наполеон Хилл, автор знаменитой книги «Думай и богакто добился успеха (не имеет значения, в какой области) нормальной самооценкой. И только около 5% — с зани-

Низная самооценка — это самоослабление: «я не могу», самооценка — это самоослабление: «я не могу», оценка — это самоусиление: «я могу», «я сумею», «я



достоин», «я справлюсь», «я добьюсь»... Низкая самооцев. достоин», «я справо высокий забор, что стоит на нашеч ка — пожалути счастью. И не важно, кто его воздвиг: наца ли родители или учителя — неверным воспитанием, или же мы сами — неправильным отношением к себе и собствек ным неудачам. Важно то, что никто, кроме нас, не сможе сломать этот забор.

Все наши слова и поступки — лишь проекция нашега отношения к себе. Кем себя считаем, так, соответственно и ведем, и говорим, и живем. Если верим, что можем, зна чит, сможем! Если думаем, что не можем, значит, никога не сможем, даже если весь мир будет нам помогать.

Джон Милль, английский философ, однажды сказал «Один человек, у которого есть вера, равен по силе девяноста девяти людям, обладающим всего лишь интересачи-Вот какую поучительную историю рассказывает бывши инвалид, житель Самары Николай Вересковский:

— Толи я застудил ноги, то ли еще что, но пять лет наза у меня перестали сгибаться колени. Врачи помочь ничеч не могли. Экстрасенсы, к которым обращался (а их у наст Самаре тьма-тьмущая), только давали щедрые обещания мол, все будет хорошо, махали руками, но тоже понапрас ну. Зря деньги я на них растратил. В общем, с работы менторования в общем уволили, и оказался я без надежд на будущее в инвалидей. коляске. Девушка моя поохала, пострадала возле меня. и ушла к другому. Я ее не виню — кому охота всю жизна немощным о немощным, а потому и нищим человеком связывать. Изэ кая в итоге меня тоска взяла, что решил я в черную мин) расстаться с вто

Было это полтора года назад, в конце лета. Как сейнамию: сидел с расстаться с этим миром. помню: сидел я в коляске на балконе своей квартиру выбирал способ выбирал способ, как постылую жизнь оборвать. И водинать ветер с откуда-то ветер бросил мне на колени газетную структи. Уж не знаю оборосил мне на колени газетную структуруми. цу. Уж не знаю, с неба этот обрывок из газеты "Труд" но ве или еще откуда, но оказалась там крохотная и чрезвыми но важная для меня но важная для меня заметка — про девушку из Амер (3)

SILL-PAR PARTILLE STATE OF THE PARTY OF THE угорая не могла двигаться, ложе бессильна б. ста самостоятельно трен J-CH berath... H B HTORE CBC солчивостью не просто поб позерите, но это историческ жем по бегу. Ее имя

Когда я прочитал это, у м ворвалась. Мол, как же так, в общен-то детина, слезы ту работать над собой. Приду угражнений. Через боль, че ысти. И вот (ура!) недавно бе серала, поднялся на свой пят жнеси мне ветер невесть от Страшно подумать. Вот я и го все возможно, главное — не с

На кладбищах инс

странные Эсон Сигер в иниге "Иску : ON MOLODING: однажаы ночью рабочи иси смены. Он решил ср

TO THE MENDING TO THE MONTH TO A SE NO OCTYPHABITACP B KDOW SAND OCIVINBITIAN TO WOLNUT TO HOLD TO WASHINGTON TO WOLNUT TO WOL ERON ON MONTH BUILD ON THE COMPANY OF THE COMPANY O A COSTOK, BBILIDAR SAODOB, CI THE CLOSE OF POLICE OF THE CLOSE OF THE CLOS TANGUANCE AN HOUNDON'S AND DOLLHAND BONNER OF THE PROPERTY OF

СРЫ НАЗКОВ СОРОВОЗЛЕНИЕМ ВОСПИТОНИЕМ ВОСП

ением к себе и собл

— лишь проекция аем, так, соответся ли верим, что може е можем, значит, к. будет нам помогать 1лософ, однаждые вера, равен по сказ м всего лишь интерез ию рассказывает 63 ай Вересковский: я еще что, но пять ясті тени. Врачи помочы ым обращался (акт) давали щедрые обы руками, но тоже поне ил. В общем, с рабор; д на будущее в инб. пострадала возлеме - KOMY OXOTA BCD. человеком связывать

человеком связинов пета. Какта по решил я в черную в конце лета. Какта балконе оборную в балконе оборную в колени газети при в колени газети газети при в колени газети при в колени газети газети газети газети газети газети га



которая не могла двигаться, так как заболела полиомиелитом. Ей тоже бессильна была помочь медицина. Но она стала самостоятельно тренироваться, пытаться ходить, потом бегать... И в итоге своей невероятной верой и настойчивостью не просто победила болезнь, а даже (вы не поверите, но это исторический факт!) стала олимпийской чемпионкой по бегу. Ее имя — Вильма Рудольф, негритянка.

Когда я прочитал это, у меня словно бомба в мозгах взорвалась. Мол, как же так, она смогла, а я, здоровенный в общем-то детина, слезы тут проливаю. И начал я тоже работать над собой. Придумал специальный комплекс упражнений. Через боль, через «не могу» разрабатывал ноги. И вот (ура!) недавно без остановки, не держась за перила, поднялся на свой пятый этаж. А что было бы, не занеси мне ветер невесть откуда тот обрывок газеты? Страшно подумать. Вот я и говорю: «Ребята, в этой жизни все возможно, главное — не сдаваться!»

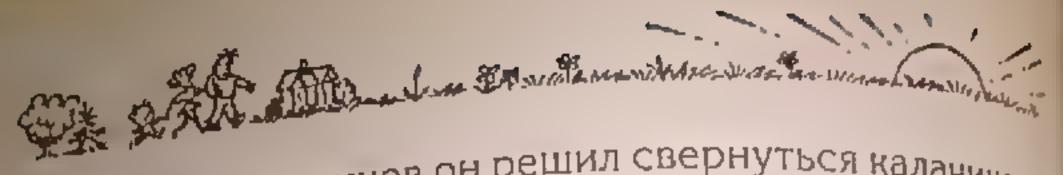
#### На кладбищах иногда происходят странные вещи...

Робин Сигер в книге «Искусство побеждать» приводит такую историю:

•...Однажды ночью рабочий возвращался домой после ночной смены. Он решил срезать путь и пройти через кладбище. Шел проливной дождь, дул сильный ветер, и, внезапно оступившись в кромешной тьме, рабочий упал всвежевырытую могилу. При падении он ушибся, вдобавок промок, выпачкался в грязи — и был вне себя от злости. Однако он был здоров, силен и намеревался во что том разбежался и подпрыгнул еще раз, но ничего не получилось. Тогда он попытался вскарабкаться наверх, но министая почва скользила и осыпалась под его руками.

\_9 83 @

(G)2



так что в конце концов он решил свернуться калачиком в углу ямы, чтобы не замерзнуть, а утром позвать кого. углу ямы, что но Сделав это, он успокоился и посте

пенно заснул.

Примерно через двадцать минут после того, как это сау чилось, другой рабочий, гоже возвращавшийся с работу и тоже решивший срезать путь через кладбище, свалидся в ту же самую свежевырытую могилу. Этот рабочии уже успел пропустить пару стаканчиков, к тому же он былне велик ростом и не слишком ловок. Тем не менее он тоже сперва попробовал выпрытнуть из ямы, а затем в течение четверти часа безуспешно пытался вскарабкаться поглу нистой стене, пока совершенно не выбился из сил. Измученный, он стоял в темноте под дождем, когда из угла могилы неожиданно раздался зловещий голос: «Тебе никогда не выбраться отсюда!» Но не тут-то было! Стокто второму рабочему услышать это, как он пулей подскочы вверх — и оказался на поверхности...»

А эта история в свое время обошла едва ли не все французские газеты. Случилась она в небольшой деревеные что под Парижем. Все началось с вполне заурядного события — смерти одного из ее жителей. На похороны съст жались с разных концов страны многочисленные родственые ники. Похороны были назначены на следующее утро, и доботь ночь гроб с телом покойного поместили в центре неболь

шой церквушки.

иссякли, собравшиеся в доме усопшего почувствовалистоту в желими стоту в желудке. И кто-то подал идею, что надо перен сить. Трое паке сить. Трое парней вызвались раздобыть что-нибуды съестного съестного.

Выбравшись на свежий воздух, они договорний воздух воздух в пойдут за бара в пойдут за бара в пойдут за бара в пойдух двое пойдут за барашком, чтобы его потом зажарить, тубатий натрясет орожа тий натрясет орехов и подождет друзей возле церкви. Прис сделали. Любитель орехов быстро набрал их целый мендельного возле церкви. присел возле церкви и стал ждать. Дверь в нее для просуд

Market fillers of hourstill and also the state of была оставлена открытой. голодалу похолодалу вскоре появились друз , в. 128 друга, они решили е -счи услыхали какое-то ще \_Ты слышишь? — спра -Да, мне кажется, что в - Пойдем посмотрим. Друзья приблизились к в -Слышишь? Там действ Итут же оба подумали о

жнодин-одинешенек в цера зыя бросили барашка и поне будто преследуемые мертве

-Что там случилось? хазынхся парней, когда те л постели, разбитый параличо

-Похоже, что мертвец в - 410, что? Воскрес мер 3се еще верите в воскресени

- Но мы слыхали...

- Не говорите глупостей п мово и имум свои п - Гогда пошли с нами и у о, если бы не моя боле лето не боюсь.

Если вы, папаша, не ве у вы сами убедитесь

сказано сделано. Парн J. HEL-JA H MEDKBH. ли и церкви. Орехов надоел

AND MANUAL REPES ABEDP CHAIN 31 вы показалось с бараш BOT KOPOLIO! TOAOMAN Bot Kobomoi Homow

энуться калачь. тром позваты СПОКОИЛСЯ ИТС

сле того, какак эщавшийся с ра: з кладбище, сы: у. Этот рабочи. к тому же он бы ем не менее онмы, а затем в тече вскарабкаться поне выбился као

дождем, когданаў

ещий голос: Тект

з тут-то было! Са

ак он пулей подсы ла едва ли не все 🕫 ебольшой дереве вполне заурядног: лей. На похороны гочисленныеродся а следующее утро! стили в центре неб. инания о прошлоч.

шего почувствовал VIDERO, 4TO HAZO 1818 здобыть что-нибу V. OHH DOLOBODINGS TO TIOTOM 30 Happings I'm DY 3EM BOSTELLEPKBIL Span Mx Lenbling



была оставлена открытой. Чтобы убить время, парень стал щелкать орехи. Похолодало, и он зашел в церковь.

Вскоре появились друзья с отличным барашком. Не увидев друга, они решили его подождать и вдруг в тишине ночи услыхали какое-то щелканье из церкви.

- Ты слышишь? спрашивает один из них.
- \_ Да, мне кажется, что из церкви идут какие-то звуки.
- Пойдем посмотрим.

Друзья приблизились к входу.

— Слышишь? Там действительно кто-то щелкает!

И тут же оба подумали о мертвеце, который был оставлен один-одинешенек в церкви. Охваченные ужасом, друзья бросили барашка и понеслись как угорелые в деревню, будто преследуемые мертвецом.

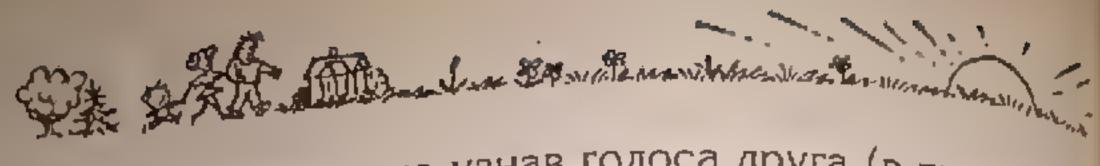
- Что там случилось? спросил старик Пепино запыхавшихся парней, когда те прибежали в дом. Он лежал в постели, разбитый параличом.
  - Похоже, что мертвец воскрес!
- Что, что? Воскрес мертвец? И в вашем возрасте вы все еще верите в воскресение мертвых?
  - Но мы слыхали...
- Не говорите глупостей! Похоже, вы просто немного струсили и обмочили свои штанишки.
  - Тогда пошли с нами и услышите.
- О, если бы не моя болезнь, я бы вам доказал, что ничего не боюсь.
- Если вы, папаша, не верите, мы можем отнести вас к церкви, и вы сами убедитесь.

- Хорошо!

Сказано — сделано. Парни усадили старика в кресло и понесли к церкви.

Любителю орехов надоело долгое ожидание. И, увидев наконец через дверь силуэты приближающихся друзей, как ему показалось, с барашком, он закричал:

- Вот хорощо! Подождите, я сейчас достану нож и прирежу эту скотинушку!



Молодые люди, не узнав голоса друга (в пустом про сторном помещении голос всегда звучит несколько иначер сторном положе стариком и сломя голову понеслись, деревне.

И вот тут произошло то, над чем так долго потом смед. лась вся Франция. Старик паралитик с испугу забыло сво ей болезни и, спрыгнув с кресла, кинулся убегающи

вслед.

#### «Человек может много, может все и еще столько же!»

Все это, конечно, забавно. Однако даже смешной фак остается фактом. В реальной жизни часто случаются вешкоторые иначе как сверхъестественными не назовешь. В некоторых книгах и научно-популярных журналах привсдится немало свидетельств, как обычные люди в какой-ж экстремальной ситуации демонстрировали необыкновен ные способности.

Так, где-то далеко на севере один полярный летчи механик ремонтировал самолет, когда вдруг кто-то сзал положил ему руку на плечо. «Рука» оказалась лапой, а кло то» — белым медведем, вставшим на дыбы. В один миглет чик — в тяжелой зимней амуниции — оказался на крым Самолото ( самолета (почти 3 метра от земли!). Позднее, в обычно в обстановно обстановке, он пытался повторить свое достижение, ко сколько бы ни прыгал, не смог рукой даже дотянуться за крыла. крыла.

В другой истории деревенский подросток, убегая об вапры подросток, убегая о разъяренного быка, с ходу (и без шеста) перепрыличерез четырехмоть

через четырехметровый забор.

Еще в одной истории женщина, увидев, как ее ребелидавила огромира придавила огромная строительная плита (весом около тех придавила ее двесом около тех придавила ны), подняла ее двумя руками и удерживала до тех пока не подоспела по пока не подоспела помощь.

Pall servers Il можно продолжат сенордов. Но что же и то человен не знает, ти на любые рекорды данин, «челов столько же!». Главное не славаться.

# Не важно, с

Знаменитый скрипач полиомиелит, в результ выходить на улицу и и елинственным его разв лк, чтобы хоть как-то с скрилку. И этот подаро стал блестящим скрипа концерты и сам зарабат известные трудности и б стоятельно — он ходил

Прошли годы. Музь было не только передви ло-прежнему вызывал в сурипач с большим тру стене и расположивш у порумент. И буквалы мушерга у скрилки лог нды рисливой досадой г и манипуляц вания похоже. is sanactuch reprient у запастись и ним ст Mecro BMecro лапотом дал дирижер

86

THE CHCHYLA 396619.

THE CHCHYLA 396619.

THE CHCHAIL MORE TO THE CHOME TO THE CHOM

The state of the s

Можно продолжать и дальше перечень подобных рекордов. Но что же из всего этого следует? Только то, что человек не знает, на что он способен. А способен он на любые рекорды, подвиги и чудеса. Как сказал Даниил Гранин, «человек может много, может все и еще столько же!». Главное — поверить в себя и — никогда не сдаваться.

#### го, <sub>может все</sub> о же!»

один полярный в когда вдруг клоло в когда вдруг клоло в когда вдруг клоло в когда в бы в советь в объеть в объ

#### Не важно, сколько у тебя струн...

Знаменитый скрипач Исаак Перлман в детстве перенес полиомиелит, в результате чего стал инвалидом. Он не мог выходить на улицу и играть вместе с другими ребятами, единственным его развлечением была музыка — родители, чтобы хоть как-то скрасить жизнь сына, купили ему скрипку. И этот подарок оказался судьбоносным: Исаак стал блестящим скрипачом. Более того, он начал давать концерты и сам зарабатывать себе на жизнь. Несмотря на известные трудности и боль, передвигался музыкант самостоятельно — он ходил на двух протезах, опираясь на костыли.

Прошли годы. Музыкант постарел, ему уже тяжело было не только передвигаться, но и играть. Но его талант по-прежнему вызывал восхищение слушателей. Однажды скрипач с большим трудом добрался до своего места на сцене и, расположившись на стуле, начал настраивать инструмент. И буквально за несколько секунд до начала концерта у скрипки лопнула струпа. Публика, до этого с чительными манипуляциями старого маэстро, разочарочительными манипуляциями старого маэстро, разочарочут запастись терпением, пока этот инвалид сходит за того ни другого. Вместо этого он сосредоточился на минута потом дал дирижеру знак начинать...

9 87 @

**9**a

Constant of the State of the St

Американский музыкальный репортер Джек Реймер присутствовавший на этом концерте, позднее в своей ста присутстворы присутстворы известно, что невозможно сыпратье написал: «Каждому известно, что невозможно сыпрать симфоническое произведение на трех струнах, Я это знад вы это знаете, но Исаак Перлман, похоже, этого не знал Надо было видеть, как он переделывал пьесу в своей голу. ве, извлекая новые звуки из тех струн, которые раньше на могли их издавать».

Когда наконец прозвучала последняя нота, долгое вре мя в большом концертном зале стояла полная тишина и вдруг раздался взрыв — взрыв бурных оваций и аплолис. ментов. Уже за кулисами, когда немного поутихли востоль и поздравления, кто-то спросил у музыканта: каким чудоч ему удалось исполнить сложнейшую музыкальную пьес всего на трех струнах? «Вы знаете, — ответил виртуоз, иногда перед артистом стоит задача — извлечь столькозву ков, сколько он может, из того, что ему осталось».

Кто-то из мудрых людей сказал: главная задача челове ка состоит в том, чтобы постараться не унести с собой, г подарить людям всю музыку, что есть в его душе. Знайте в каждом сердце таятся красивые мелодии, которые можем извлечь. И не так важно, сколько струн у нас оста лось. Самое важное — сделать правильный выбор: " сосредоточиться на том, чего у нас нет и что мы не може делать, или на том, что у нас есть и что мы можем делаго А можем делаго у нас есть и что мы можем делаго А можем мы, как вам уже известно, многое, можем всен еще столько же!

### Бог всегда с нами!

«В каждом из нас спит великан. И когда он просыпаска чинают происка начинают происходить чудеса», — говорил Гете. этот великан проснулся, порой достаточно одного великан проснулся, порой достаточно одного великан проснулся, порой достаточно одного великан проснулся порой достаточно одного великан просну порой достаточно порой добрых, подбадривающих слов. Но когда этот велих спит, к сожалению, достаточно также всего лишь нескольствой всего нескольствой всего лишь нескольствой всего нескольствой всего нескольствой всего нескольствой нескольствой всего нескольствой нескольствой нескольствой нескольствой нескольствой всего нескольствой несколь

итов, чтов, чтов в конце 1960-х годов . 1. СИСИ На СТАНЦИЯХ ЛОНД заменены на «ВХС 1000 ны. через год, со с дств сократилось почт ист эксперты, в напряже ентого мегаполиса надпи 10,2003Нание и иногда ста чошей на роковой шаг. Казалось бы, всего лиш ести представить, что в эт **Ругили сын** — покажется

Встарой притче расска веклосле своей смерти по ध्य жизненный путь. Нео чил, что рядом с его следа

-Г<sub>ссподи,</sub> — обратил SHWNOW 2 MOTE PER -Это мон следы, — отв

потом человек обнару: \*«ЭНАННЫХ СИТУВЦИЯХ БЫЛ -Господи! - снова обр заменя грудных и опасны TOU BOBL BUING PARIS AND TROS и зувидишь, здесь тольк

Неблагодарный! от AHEMM XHOBL XIGHM INTERIOR CLUDENCE CONTRACTOR MANAGED TO SERVICE ENAMA ECTA BCETAA. B KO

CHANDLECLP BCGI HO. HE HO HO WANTERINAX, TO NAMINE BCE PANCHINAX, TO MY HIME AONY CY ROPTEP AMER PLES е, позднее в сест о невозможнось ех струнах, Я этіз JOXOMe, STORE вал пьесу в своєй ун, которые рад

ояла полная п ных оваций нат ного поутихливот. тузыканта: какк ую музыкальную : , — ответил вирт — извлечь столь

ему осталосы. главная задачача ся не унести с собі сть в его душе. 3-:

е мелодии, которы олько струн у насле равильный выбог

с нет и что мы не U 4TO MI MOREN

, многое, моженест

Married Married and Married Ma ких негативных слов, чтобы убить не только великана, но

и нас самих.

В конце 1960-х годов по совету психиатров обычные надписи на станциях лондонского метро «ВЫХОДА НЕТ» были заменены на «ВХОД С ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ стороны. Через год, согласно статистике, число самоубийств сократилось почти на один процент. Как утверждают эксперты, в напряженной до предела жизни совредают эксперты, в напряженного долу дают эксперты, в напряженного «ВЫХОДА НЕТ» действует на менного мегаполиса надпись «ВЫХОДА НЕТ» действует на менного мегаполиса надпись «Выхода последней каплей, толподсознание и иногда становится последней каплей, толкающей на роковой шаг.

Казалось бы, всего лишь один процент, как это мало! Но если представить, что в этот «один процент» попадет наш друг или сын — покажется ли он тогда нам малым?

В старой притче рассказывается о том, как один человен после своей смерти попросил Бога показать ему весь его жизненный путь. Неожиданно для себя он обнаружил, что рядом с его следами была еще одна пара чьих-то следов.

- Господи, обратился человек к Богу, а чьи это следы рядом с моими?
- Это мои следы, ответил Бог. Я всегда был рядом стобой.

Потом человек обнаружил, что в самых трудных его жизненных ситуациях была только одна пара следов.

~ Господи! — снова обратился он к Богу. — Почему же в самых трудных и опасных ситуациях, когда мне больше всего нужна была твоя помощь и поддержка, ты покидал меня? Видишь, здесь только одна пара следов.

~ Неблагодарный! — ответил громогласно Бог. — В самых сложных твоих жизненных ситуациях я нес тебя на

Выход есть всегда. В конце концов, если нам не у кого спросить совета и не на кого положиться в наших делах и стремлениях, то лучше всего довериться Богу. Он и наш фисл-хранитель не допустят того, чего мы не заслужили.

нами! H KOLTA OH UDOCPH LOBODAN LELE. TOCTATOUHO OTHOR HO KOLDA 3101 BL

O 89 O

¢Do

G)2

The State of the State of the Ministrance

На бескрайних просторах Интернета мне как-то положена похожена си ся небольшой рассказ. Он очень похож на анекдот, н скорее всего, это реальный случай. Впрочем, не важ. Важно то, что он еще раз напоминает о вечной истина которую мы часто забываем: Бог всегда с нами,

"Однажды в субботу перед тем, как идти домой, пастрешил позвонить своей жене. Было уже почти 10 вечествения но жена не брала трубку. Долго ждал пастор, но жена и не подошла к телефону. Через некоторое время он снов набрал домашний номер, и жена сразу же ответила. Пас-спросил, почему жена так долго не поднимала трубку, кода он звонил первый раз, но она ответила, что никакст звонка раньше не было.

Этот случай был бы забыт, если бы в понедельные: церкви в кабинете пастора не раздался телефонный зв: нок. Звонивший мужчина говорил о каком-то звонке сэт го номера в субботу вечером. Пастор долго не моглоня: о чем идет речь. Тогда мужчина сказал:

— Телефон звонил и звонил, а я не отвечал...

Пастор, вспомнив о случившемся с ним казусе, нас нился за то, что побеспокоил этого человека, объясно что хотел позвонить домой, но, видимо, набрал неверны номер. Тогда звонивший сказал:

— Разрешите мне рассказать, что тогда произоше Видите ли, в субботу вечером я собрался покончить с нью. И перед тем как совершить намеченное, я обрать.
к Богу, сист к Богу, сказав, что если Он есть, если Он слышит мега если Он исть если Он не хочет, чтобы я это сделал, то пусть подзет.

Знак. И наи познак. И как раз в этот момент у меня зазвонил телеформации в этот момент у меня зазвонил телеформации в подошел и апте подошел к аппарату и увидел на табло надпись: 1000 всемогущий Всемогущий...» (Almighty God). Я смотрел на звоне телефон и не си телефон и не смел поднять трубку.

...Церковь, в которой служил пастор, назывус-итель Госпол Обитель Господа Всемогущего (Almighty Carabernacle). Имоги Tabernacle). Именно эта надпись высветилась на делителе номера.

делителе номера».

терт Энтони, «на смертной оселали, как о том, что X ----- эе подтверждают эту мь этов исследования, провед · ми психологами: «Дойдя д осчинсте — описать самь - 80% опрошенных што и лишь 20% — неудовл вершенной операции. Друг батышинство корит себя за ны а не за неудачно окон Вы все еще сомневаетесь, тостущайте, что сообща Ъпрода (Nature). Ученые Н та доказали, что «не привод HOTO, KOTO, KOTO э защитную силу у фовка, заставляет его п ус чачного успешнее проти э организма, не переж э все еще раздумываете из статистики. По данне помранения, во время имир 30% всех пост природным пост Lo Cabaxai Lo у прамот от Когда чел жение рискует. по тобед минереть или побед TO B OUNTO B OUNTO HAY, B CH BOAL NEDGCER AT

THE WALL STANKING AN

«Когда на эшаф

138 говорит известный по

The state of the second онета мне какт похож на внес ай. Впрочем, нек

#### «Когда на эшафот поднимается мужество...»

лнает. о вечной к Как говорит известный психолог и «тренер мотивации» , как идти дочой: Роберт Энтони, «на смертном одре не так сожалеют о том, по уже почти 10: что сделали, как о том, что хотели и не сделали». Научные дал пастор, но данные подтверждают эту мысль. Вот выдержка из резульекоторое время<sub>с-.</sub> татов исследования, проведенного в 1999 году итальянскими психологами: «Дойдя до очередного задания в опроразу же ответила? сном листе -- описать самые значительные жизненные е поднималатру: неудачи — 80% опрошенных назвали неудачей сорванное ответила, что не дело и лишь 20% — неудовлетворительный результат завершенной операции. Другими словами, подавляющее сли бы в понедел большинство корит себя за действия, не доведенные до здался телефоны конца, а не за неудачно окончившиеся».

Вы все еще сомневаетесь, стоит ли идти на риск? Тогда послушайте, что сообщает американский журнал «Природа» (Nature). Ученые Калифорнийского университета доказали, что «не приводящее к смерти противостояние животного и охотящегося на него хищника (а также растения и животного, которое им питается) не только увеличивает защитную силу уцелевшего организма. Такая «тренировка» заставляет его производить потомство, которое намного успещнее противостоит нападению, чем потомство организма, не пережившего агрессию».

Вы все еще раздумываете? В таком случае вот вам немного статистики. По данным Всемирной организации здравоохранения, во время стихийных бедствий, катастроф, природных катаклизмов от полученных травм гибнут всего лищь 30% всех пострадавших людей. Остальные (70%) умирают от страха! То есть больше всего рискует ног, кто не рискует. Когда человек отбрасывает сомнения и решает «умереть или победить», он редко гибнет и еще

Ален Бомбар в одиночку, в маленькой лодке, без пищи пресидения и пресной воды пересек Атлантический океан. «Я убедил»

Andrew British of the Market

всегда с нами.

1 О каком-то звон стор долго не чага

:казал:

я не отвечал... эмся с ним казуса ого человека, обы идимо, набразнее

ь, что тогда проч. обрался покончы намеченное, я сст. , если Он слыв. елал, то пусты пс ченя зазвонил гел табло надпісь, в Я смотрел на зал

HHA HACTOP, Heliti VILLE TO BETHINGS P. The State of the State of the Millian State of the

ся, — писал он впоследствии, — что потерпевших кор ся, — писал от крытом море убивает не холод, не голод не голод не отсутствие пищи, не одиночество, а страх!»

Вы все еще никак не можете отважиться на решите: ный шаг? Тогда вспомните русского полковод Александра Суворова. Испытывая страх, он говорил себе "Ну что, страшно, скелет? Тебе будет еще страшнее, кога ты узнаешь, куда я тебя поведу!

Вспомните легендарного штангиста Юрия Власова, г торый во время Олимпиады перед тем, как выйти на помос и предпринять очередную попытку взять новый, рекор: ный вес, буквально гипнотизировал себя заклинаниячи: 4 знаю! Я могу!! Я сделаю это!!!" И вес был взят! А америкаские газеты после этого с восторгом и завистью писах "Похоже, для этих русских нет ничего невозможного..."

Как учил молодых бойцов один ветеран войны: Югославии: «Если на тебя направлен пистолет — не бойс может быть, он не заряжен. Если враг собирается в теб выстрелить — не бойся, может быть, он промахнется. Ест он выстрелит в тебя и попадет в цель — не бойся, може быть, он тебя только ранит. Если же он тебя убыт - к бойся, ты все равно попадешь в рай».

### «Не страшно, если ты один; страшно, если ты ноль»

«Мужество, — говорил Хемингуэй, — это грация пряжением». Б напряжением». Гельвеций сказал еще лучше: «Когла рашафот поднима рашафот поднима сказал еще лучше: «Когла рашафот поднима раша эщафот поднимается мужество, он становится троном Больше всего магановится всего ма больше всего мне нравятся слова Конфуция. Если ком нибудь в вашей и нибудь в вашей жизни наступит момент, когда вачись вость или деет слабость или страх, когда вас охватит мучительной воль, когда неполя боль, когда неподъемным грузом на плечи свалительного может быть. или иное испытание, взгляните на них. Может быть простые слова помопростые слова помогут вам вернуть пошатнувшееся до вам вернуть пошатнувшееся вам вернуть вам

M. B. Waller S. W. W. небо обидит ме W. Falley CBOETO MY HECTBA. жения трудиться, я пр жения трудиться, я пр етеость своего сердца. Ес тобыхсь к ней, идя своим I ЭЗС 0.10 левает нестерпима -3.20 WHON?"

лгосилет и все вернется ты Сенека, кты легка, если

езата, если не могу». Вас печалит потеря люби тегадо плакать — «МУЖЧИНЫ ста Изтаболь со временем сание. Лучшее, что мы мон -30 вовсе не слезы и причит по они украсили нашу жизнь в что теряется в шумных и \*изет в наших сердцах и мол Вы не можете смириться порячи и обидными словам трез кескольно лет вы, скор эн оте — кинэжедоп жечоз торые необходимо выучити ва те же грабли. В

эминадали. И над ними с м предавали, и они так PARCHAROCTH, TPRCNMCP OT за и за один с болью, горем г ENTRO 39WEINU KOHCL9HINI 1-1-100 39WEINU KOHCL9HINI 1-100 39WEINU KOHCH9HINI 1-100 39 AND SOMETHY WOLL TO HO

риканский бонсер, чек моготорацино, сомосер, чек обриканский оок Мериканский оок ображите PARTICIO ACLONIN H BOW 9637 THIS O YCTONIN H BUILT ON HIS

и продержите се оль, кт в продержите се оль, кт

The state of the s Walling to the second of the s стерпевших,

не холод нег. ство: «Если небо обидит меня счастьем, я восполню это величием своего мужества. Если небо заставит меня до изнеможения трудиться, я противопоставлю этому возвыться на решл шенность своего сердца. Если небо не даст мне удачи, я KOTO TONKON пробыюсь к ней, идя своим путем. Что может небо поде-IX, OH TOBOPHIN лать со мной?»

Вас одолевает нестерпимая боль? Знайте: когда-нибудь она пройдет и все вернется на свои места. Как писал о она пройдет и все верпстел на могу тебя выдержать; ты вак в толи Сенека, «ты легка, если я могу тебя выдержать; ты недолга, если не могу».

Вас печалит потеря любимого или близкого человека? бя заклинания Не надо плакать — «мужчины не плачут, мужчины огорчаил взят! А амер котся». И эта боль со временем пройдет, и вновь засверкает солнце. Лучшее, что мы можем сделать для оставивших нас, вовсе не слезы и причитания, а благодарность за то, что они украсили нашу жизнь, и добрая о них память — не та, что теряется в шумных и показных обрядах, а та, что живет в наших сердцах и молитвах.

Вы не можете смириться с поражением? С чьими-то горькими и обидными словами в ваш адрес? Знайте, что через несколько лет вы, скорее всего, даже и не вспомнитеоних. Поражения — это не конец света, а только уроки, которые необходимо выучить, чтобы в следующий раз не наступить на те же грабли. Все великие люди тоже оступались и падали. И над ними смеялись, и их тоже обманывали и предавали, и они так же страдали от людской несправедливости, тряслись от страха и отчаяния, оставаясь один на один с болью, горем или большой опасностью. Но как метко заметил Константин Мелихан, «не страшно, если ты один; страшно, если ты ноль».

Американский боксер, чемпион мира Джеймс Корбетт однажды сказал: «Продержитесь еще один раунд. Когда вы счертельно устали и вам безумно хочется просто лечь на просто леч род ринга, скажите себе: я продержусь еще один раунд. бентесь, невзирая на боль, кровь и усталость. Повторите себе: я продержусь еще один раунд во что бы то ни стало.

ще страшнее, как выйти напу вять новый, рес и завистью по

страх!,

невозможното н ветеран во истолет—ней: аг собирается в 1 н промахнется. 5

- не бойся. <sup>на</sup> он тебя убыег-

ы один; ноль»

3TO [P. 1.1." ще лучше: "Ког. TAHOBUTCATPOHO OH DYLLKA. E.C. MEHT. KOLDS BOLDS OXBATHT MYUNE a meun caancus HMX. MOHET BUT Olla Tulia liecca



Помните, что человека, который всегда может продер жаться еще один раунд, невозможно победить Обыкновенные люди становятся великими в тот миг, кога ваются сделать еще одно усилие. Обратите внимание только одно усилие! Очень часто его бывает достаточко и жизнь и силь быль в силь в с однажды, сжав в кулак последние силы, они вопрекимы и жизнь, и судьбу, а иногда и весь мир.

Самая черная минута ночи является одновременю и моментом начала рассвета. Никогда не сдавайтесь!

Q,



DAMOWHO MOS IHRHMH B TOTAL ANDI, OHN BONK. «По другую авому смыслус Обратите вид сторону от страха свобода...» ется одноврее не сдавайтез.

Mary de Calas de verla

CELTO MOKEL!



The state was the same and so the same was the same to the same to

Неудачи получаются в результате страха, покоя, изнеженности и беспечности. Устранение страха создает уверенность и изобилие. Встаньте и вооружитесь, пусть слабые получают милостыню!

Генри Форд, американский миллионер, один из основателей автомобильной промышленности США

#### Две «забытые» заповеди

одной старинной притче рассказывается: решила однажды Чума попутешествовать по свету. И вот как-то встретился ей путник, который спросил у нее: «Куда ты идешь?» — «Я иду в Багдад. Я хочу уморить там пять тысяч человек». Через несколько месяцев тот же человек вновь встретил Чуму. «Ты сказала, что хочешь уморить пять тысяч человек, а уморила пятьдесят», — упрекнул он ее. «Нет, — возразила она. — Я погубила только пять тысяч человек, остальные умерли от страха».

Есть слово, которое в переводе с латинского обозначает «опустошение, поражение, повержение на землю». В переводе же с языка австралийских аборигенов это вообще «маленькая смерть». Это слово — источник самых тяжелых, мучительных и неизлечимых болезней, виновник бесчисленного множества исковерканных судеб, бедности, прозябания, безвестности и ранней смерти. Вы знаете, что это за слово? Вне всяких сомнений, оно вам хорошо Расси. Это слово — «страх».

Рассказывают, что в Средние века по всей Европе бромили странствующие философы-проповедники, которые в своих речах утверждали, что Христос оставил человечеству не десять заповедей, а двенадцать. Две из них те, кто

ово 97 © сво бульных метення

The State of the S

переписывал Писание, по указке «многомудрых отцова в черкнули из речи Христа. Почему? Потому что они мога повредить авторитету и пошатнуть власть верховных правителей. Что же это за заповеди?

Одиннадцатая заповедь, по мнению этих философов, зе, чала якобы так: "Радуйся!" Действительно, очень опаска заповедь. Рабы и плебеи не должны жить в свое удоволь ствие, иначе они перестанут уважать и ценить тех, кто ку управляет и помогает им — не бескорыстно, конечно, — ког да у них случается неурожай или какая другая беда.

Но еще опаснее двенадцатая, последняя заповедь, ноторая и вовсе превращает всех «наместников Бога на земле» в простых смертных. «Не бойся!» — гласит она. И впразду, нельзя поработить и эксплуатировать того, кто ничего не боится. Как же тогда заставить народ повиноваться?

Современные ученые, будто начитавшись средневею вых философов и поверив им, подтверждают чрезвычай ную важность двух этих «забытых» заповедей. Отсутствие радости и прежде всего страх, утверждают они, убили продолжают убивать куда больше людей, чем все войны вместе взятые. Иначе говоря, нет ничего опаснее и стражнее уныния и страха.

## Кого кусают собаки?

По мнению специалистов, люди рождаются только с двумя врожденными видами страха: страха падения с вы соты и страха громких звуков. Все остальные страхн вы думаны нашим воображением.

Итак, все страхи можно разделить на нормальные ненормальные. Ненормальный страх овладевает челоб ком в том случае, когда он отпускает на волю свое вой ражение и оно начинает «бунтовать». Страх сковывает наше тело, нашу волю, закрадывается в малейшее да движение. Неудивительно, что окружающие легко за скоружающие легко за скоружающие легко за скоружающие дегко за

изот. насколько силенты представьте себе такую н пред мающиеся от безде, па девушку или шуплого это останавливают здорове простанавливают прашивае Спрашивае уклупы или, напротив, б лон эругое. Просто грузны жыстые на себя собственн елжениям и походке, а хул утання. А девушка и тщедушь. таба, поэтому и не вызвали ат То же в животном мире. Во изнах овец, а на тех, кто мен: стротивление — детенышей тем же ситуация в человече элект даже те, кто и мухи за вочет и уважение. үсестым факт: собаки не но обланвают и даже ку то напуган — собакой и учнению ученых, собаки WINGBAILEROD OUT - he display the это показатель бы A A HE LOK WHOLO, 9 A A GALC WHEOTHOLE MOLUM 66 ABMU A RIBOTHOLE MOTAL ANIMHMEN DEL WASH ALO BANA VALLE OLO SALAN WASHINGTON OLO SALAN WAROUHOIX. A 310 03MG A SHAULTONACHEE H CHAILO PARISON TO PHOIX HCCMCAN THEOLOGICAL MANAGERIA SERVICE OF THE SERVICE OF THE

Winder of the state of the second state of the 1 1 8 Brach Bei мечают, насколько силен биоэнергетически тот или иной JAKHPI MAND B (B)

представьте себе такую картину: в темном портивительной портительной портивительной портивительной портивительной портивительн ну, но останавливают здоровенного мужика весом свыше amand a dehing 1 100 килограммов. Спрашивается: почему? Неужели бан-CROPHICTHO, HOSE дитытак глупы или, напротив, благоразумны? Оказывается, и какая другаяба ни то ни другое. Просто грузный мужчина спровоцировал нападение на себя собственным страхом. Он передался уловили. А девушка и тщедушный мужчина были уверены ЙСЯ!» — гласитсе: в себе, поэтому и не вызвали агрессии. /атировать того 🔩

То же в животном мире. Волки нападают не на самых ИТЬ народповиш жирных овец, а на тех, кто меньше всего готов оказать им сопротивление — детенышей и ослабленных особей. начитавшись ф подтверждают за такая же ситуация в человеческом обществе. Слабак? заповедей (да всех вам поистых) всех вам поисты. Кто и мухи не обидит. Сильный? Ото утверждают од на известный ф

Известный факт: собаки не нападают на тех, кто их не ьше людей, ченей боится, но облаивают и даже кусают тех, кто действительет ничего опаснее но чем-то напуган — собакой или кем-то или чем-то другим. По мнению ученых, собаки вычисляют трусов по трем параметрам — по боязливым жестам, запаху страха и по ауре. Аура — это показатель биоэнергии человека. У животных ее не так много, а у человека энергии достаточно, чтобы животные могли ее увидеть. Кстати, вот разгадка того факта, почему хищники редко нападают на человека: они видят, что аура у двуногого существа больше, чем у других животных. А это означает, что это «животное» умнее, а значит, опаснее и сильнее.

Вряде лабораторных исследований было доказано, что основной источник страха — чувство неопределенности. Это чувство, как и некоторые другие отрицательные эмоции, способно самым разрушительным образом воздействовать на наше сердце. В ходе одного эксперимента

г собаки? люди рождаются paxa: cTpaxa rax Bce octanbulle ( ... эзделить на неры T CTPax OBJacces rckaet Ha Bolloct, TOBATE.

The San San San San State of the State of th

группе крыс, запертых в клетках, время от времени давали группе крысто записи кошачьего мяуканья. Крысы, разу. прослушивать, что это всего лишь запись, разу. меется, не могли знать, что но кошка где-то размеется, не получерены, что кошка где-то рядом и пра наверняка были уверены, что кошка где-то рядом и пра удобном случае обязательно нападет. Довольно скорт крысы начали умирать. Когда все зверьки погибли и и тельца вскрыли, то ученые обнаружили, что все они умер ли от разрушения сердечной мышцы.

Похожий опыт был проведен однажды в Древнен Греции. Неподалеку друг от друга к кольям, зарытым в землю, привязали овцу и волка. Через несколько дней озда умерла от разрыва сердца. Ее убил не волк. Ее убил страх — страх быть съеденной волком. Таким образом подтвердилась старая истина: опасно не то, что съедаеч мы, страшно то, что съедает нас.

С.Н. Рерих, подробно исследовавший различные оздоровительные системы восточной медицины, писал: «Очень часто человек болен лишь потому, что засорил свой органич страхом, слезами и раздражением. Иногда сердечный припадок надо было бы назвать не сердечным, а припадком ука са и страха. Надо бы говорить, что у человека не приступ боли в печени, а приступ корыстолюбия или уныния. Наз учиться побеждать все, что давит дух. Независимость и свобода духа человека — вот основа его истинного здоровья,

Возьму на себя смелость заявить: наши болезни—едя ли не на 99% — результат наших негативных чувств и чыствий на стативных чувствиней. лей. На свете не так уж много вещей, которых по-настоящей, страние следует страшиться. И даже не страшиться, а просто обраться, не болься. И саться, не более. Как верно подметил Билл Роджерс, а проставанский артись. риканский артист-комик, «тревога — это как кресло-качаль»
Оно создает види Оно создает видимость движения, но никуда вас не при васти. Так стоит и зет». Так стоит ли тратить столько жизненной энергий пустое топтания пустое топтание на месте, на бесплодное переживание пого, что, может быть жала на них. Дон Лорен мары подоция на них дон Лорен малалы уже напали не малали не того, что, может быть, никогда не случится?

Кстати, вы знаете, что китайский иероглиф, означания погребальный и щий «погребальный костер», по начертанию почти по

OBNADA CTEM, III засятно, отскода родилась PROTOPAR MACUT: "OCHWX) 1 NOTOPON COPAROT ELLE TIP

чувство страх

Испанский философ и Г воейкниге «Остроумие, ил тысодит такую историю: Когда святой король дон федиего доблестных воител риссебя самыми храбрыми живоренсо Суарес, другого мени третьего я не припом эспорили, кто из них храбр какножно лучше, подъехать тобы ударить в них копьем бальях и увидевшие, что ска TO THOUTHIN, IN HINKTO HE Рыцари проехали через 1 ээлских ворот и, ударив п учени поскакали в лаге осуорбленными и брог за сотен всадников и два у за смельчаками. Когда BY HACINIONOUM.

BY HAC вы мавры подошли уже WEBOLKMEUPE K KWH 2911 A ASTRONAL ODCHA LIEDEC LOK жим подошли еще бл

9 100 C

МИР ВВЕРРИИ ПОРЕДЕЛЬНИЯ ВВЕРРИИ ПОРЕДЕЛЬНИЯ ПОРЕДЕЛЬН

ен однажды в до уга к кольям, заколько заком. Таким обще волко таким обще пасно не то, что със

вавший различные === едицины, писал: О ₹ что засорил свойора ем. Иногда серденей рдечным, а припави что у человека не : голюбия или уньн гдух. Независичаст его истинного элоры зить: наши болез: « негативных чувств» ей, которых по-наст. страшиться, апрос. IMETUN BUNN POUNTS a - 3TO HAR HIPECIO. 179, HO HMKYAB BBC NEWS DRO MASHEHHOR MAN Securiodhoe hebenis Mid Henoritain City HC CAYUNTCA?



стью совпадает с тем, что обозначает «беспокойство»? Вероятно, отсюда родилась известная китайская пословица, которая гласит: «Одних людей сжигают после их смерца, а другие сгорают еще при жизни».

#### Чувство страха не испытывают только маньяки

Испанский философ и писатель Бальтазар Грасиан в своей книге «Остроумие, или Искусство изощренного ума» приводит такую историю:

«Когда святой король дон Фернандо осаждал Севилью, среди его доблестных воителей было три дворянина, считавших себя самыми храбрыми воинами на земле. Одного звали дон Лоренсо Суарес, другого — дон Гарсия Перес де Варгас, имени третьего я не припомню. Однажды три этих рыцаря заспорили, кто из них храбрее, и порешили, вооружившись как можно лучше, подъехать к воротам Севильи так близко, чтобы ударить в них копьем. Мавры, стоявшие на стенах и башнях и увидевшие, что скачут всего три рыцаря, подумали, что это — послы, и никто не догадался их задержать.

Рыцари проехали через ров и крепостной вал, достигли городских ворот и, ударив по ним концами копий, повернули коней и поскакали в лагерь. Мавры, видя все это, почли себя оскорбленными и бросились вдогонку — более полутора сотен всадников и двадцать сотен пеших двинулись вслед за смельчаками. Когда трое рыцарей увидели, что повернули коней и стали ждать.

Вот мавры подошли уже совсем близко, и тогда тот ры-Суарес и Гарсия Перес пока не трогались с места, но, когринулся на них. Дон Лоренсо оставался на месте, и только на мавры уже напали на него, врезался в их ряды и намавры уже чапали на него, врезался в их ряды и наThe Land State Manistrane Man Land Comment Comments

Когда в королевском лагере увидели, что три рыцара Когда в корол оказались среди мавров, к ним помчались на помощь, в оказались среди мавров, к ним помчались на помощь, в оказались среди мавров, к ним помчались на помощь, в оказались среди мавров, к ним помчались на помощь, в оказались среди мавров, к ним помчались на помощь, в оказались среди мавров, к ним помчались на помощь, в оказались среди мавров, к ним помчались на помощь, в оказались среди мавров, к ним помчались на помощь, в оказались среди мавров, к ним помчались на помощь, в оказались среди мавров, к ним помчались на помощь, в оказались среди мавров на помощь, в оказались среди мавров на помощь в оказались на помощь в оказали трое сражались отчаянно и были ранены, но, благодаре ние Богу, ни один не пал.

Когда король узнал, что они совершили этот подвигна спор, он созвал благородных своих приспешников, чтоб, те рассудили, кто же из троих больше отличился.

Вот судьи собрались, и разгорелся меж ними больцо спор: одни говорили, что храбрее тот, кто первым бросила на врага, другие — что второй, третьи — что третий. Кажды приводил самые убедительные доводы в защиту своегомы ния, но в конце концов решение было вынесено такое.

Если бы число нападавших мавров было таково, что рыцари могли бы их победить собственными силами идэблестью, то лучшим бойцом следовало бы признать того. кто ударил первым, ибо он начал дело, которое возможы было бы закончить. Но так как число мавров было столь велико, что троим победить их было никак невозможно тот, кто кинулся на них первым, не надеялся их победпо но просто ему стыдно было бежать, и, так как бежать ем) не подобало, а сердце не могло стерпеть страха ожидания он и напал на врага. Второго, который ждал дольше, чеч первый, сочли более храбрым, ибо он дольше выдержива страх. Но дона Лоренсо Суареса, который вытерпелстра и дождался, пока мавры сами напали на него, судьи при знали наихрабрейшим рыцарем.

Историю эту можно заключить такой моралью:

Пусть страх никогда вас напасть не понудит Кто выждать сумел, победителем будет.

На свете, наверное, нет людей, которые бы короста боялись. Ученые из Института психиатрии при кородей. Неодина ском колледже в Лондоне в ходе проверки людей, неодинати кратно осуждавшими. кратно осуждавшихся за тяжкие преступления, такие вобращихся в таккие преступления, такие в роступления, такие в роступления, такие в роступления, такие в роступления в убийство и изнасилование, выяснили, что у них воследование. отсутствует реакция на страх. В результате исследование.

зобнаружено, что у обы із очи страшные картинки летеленным частям мозга. при прос этинато никакой реакции. Т терты подтверждают, что ч Все мы не единожды в С न्त्रामाग्य чувство. Но дава терои не были лишени ерсй не тот, кто ничего не зопреки страху делает и гоз пасит пословица, и на стару Когда во французский Наполеон и объявил себя им вбешенство. Засучив рука выскочку ринулся громаднь оватил его за шиворот, при ы кулаком ударил в лицо. Е чог бы превратить малел тлуганного и лишенного и чатолеона спасли его грена, воздание парламен ізшись сквозь толпу негод гизерзилы своего генерала втст же вечер Талейран. усмень, в узком круг им говорил: «А наш преувеличенно». На да наполеон струсил, н PALLA GONPINHELBS AND PAHUNN. CTANO ма обязательно быть се ме обязательно от поражет

off 3

Winderfullend described and the second state of the second state of the second BITZENH, 400 Fr. MAGUNCP Hª NOM.

было обнаружено, что у обычного человека, которому по-1 ранены, но, воду казывали страшные картинки, увеличивался приток крови к определенным частям мозга. У осужденных, которых проовершили этот кэ веряли психиатры, при просмотре страшных картинок не их приспешниза возникало никакой реакции. Таким образом, даже судмедэксперты подтверждают, что чувство страха — нормальная биологическая реакция психически нормального человека. оелся меж <sub>ниу</sub> (с. Тот, кто первыче

Все мы не единожды в своей жизни испытываем это неприятное чувство. Но давайте вспомним, что самые великие герои не были лишены страха. Ведь на самом деле герой не тот, кто ничего не боится, а тот, кто боится, но вопреки страху делает и говорит то, что должен. Но как гласит пословица, и на старуху бывает проруха.

Когда во французский парламент пришел генерал Наполеон и объявил себя императором, депутаты пришли в бешенство. Засучив рукава, на тщедушного генералавыскочку ринулся громадный двухметровый депутат. Он схватил его за шиворот, приподнял и огромным, как голова, кулаком ударил в лицо. Еще немного — и этот верзила мог бы превратить маленького генерала в калеку. ать, и, так как бенз: Испуганного и лишенного всяких сил к сопротивлению терпеть страха окт Наполеона спасли его гренадеры. Услышав его крики, они оторый ждал доль. ворвались в здание парламента, разбросали охрану и, пробо он дольше выперыя бившись сквозь толпу негодующих депутатов, вырвали из , который вытерге: рук верзилы своего генерала.

эпали на него, судья Втот же вечер Талейран, бывший свидетелем этои позорной сцены, в узком кругу своих единомышленников с усмешкой говорил: «А наш генерал вел себя сегодня несколько преувеличенно». На языке дипломатов это означа-

Да, Наполеон струсил, но кто сегодня упрекнет его в трусости? Для большинства французов он — великое имя и гордость Франции. Стало быть, чтобы оказаться велиним, не обязательно быть свободным от простых человечесних слабостей и поражений. Все мы люди, и ничто че-

en. kotopble obl kin TCHXHATPHH IPH & KOT. TPOBEDKH JIKARED KALL IDECTVIDENIE, LIVE

Walter of the last

льше отличился

тьи — что третий (с.

воды в защиту свое

Было вынесенотак

мавров было така.

бственными сила

довало бы признать

т дело, которое воз-

число мавров быт.

было никак невозы

не надеялся их побе

ть такой моралью

anacto He nonyant.

зителем будет.

<u>9 103 @</u>

cfb.

(G)<sub>D</sub>

The State of the S

Когда кто-то однажды упрекнул Сократа, «Самого му. дрого человека на свете», что в молодости он занимата подделкой монет, то есть совершал преступное деяние, о ответил: «Ну и что с того? В детстве я, к примеру, мочила

2.1.27 6.2173, 42.22

13-32, 1; CICall Holp. 14

STATION YOUTH YOUTH !!

Heimpa.16H

-: 30 octpault

- зачетко его сокращали.

тодобна тожеранвают, что подобн

- трат стертью — удав его, обез

- «напропотит, — а человеку —

от извоеваниями. По

те траху, как

- CARD GLO OPKUPHPIN LIQIL

LNJ ASCHON HALDNAKOM — LNJ

101 E6 - 94 EANK ON CENTRAL ON THE SHEET OF THE SHEET OF

THE RELATION AND THE STATE OF THE SECOND PROPERTY OF THE PROPE

TON TON STORY OF STOR

ATEGILLAND MODERA

The state of the s

THE TANK THE PARTY OF THE PARTY

Как заметил американский философ Роберт Энтон, «не важно, что было у вас вчера; не так важно, что у вас есть сегодня; важно только то, что вы собираетесь сделав с вашим «завтра». Поэтому, не лучше ли отбросить прочу все прошлые наши промахи и поражения? Возможно, вчера кто-то оскорбил, обидел, бесконечно унизил вас, ска жем, схватив за шиворот, как нашкодившего щенка. Не рвите сердце попусту, а лучше поднимите свою треуголк, и очистите ее от пыли. Кто знает, может быть, завтра ка рассвете вы увидите, как встает солнце Аустерлише счастливый знак вашей самой блестящей победы!

## Страх хорошо смывается потом...

Легко сказать — не бойся! А как это сделать? Есть два маленьких секрета. Секрет первый: страх хорошо смый ется потом и общением.

· Андрис Лиепа, прославленный артист балета, в одноч из интервью поделился, как он борется со стрессом. помню дословно, но приблизительно его ответ звучал так «Мой отец мне всегда советовал: если ты чем-то сины» Действительно, в животном мире любой зверь на всям; опасность от опасность отвечает активным действием — или бросает.

в драну или в драку, или спасается бегством. Так он спасает себе только жизги только жизнь, но и здоровье. А вот человек, вершина вилизации изменением. вилизации, чаще всего ведет себя иначе. И зарабаты себе инфаркты Ученые утверждают, что человек реагирует на спри но так же, как засти себе инфаркты, инсульты, язвы и другие болезни.

точно так же, как заяц на удава. В этот момент нашеся 9 104 @

"Coxbara". JONO BOCKH OF SERVINGER The the second was the second the JUDECLAURDE VILLE ве я, к причеру, и

це в буквальном смысле замирает, а мускулы застывают и отказываются слушаться. Речь идет о защитной реакции организма, который автоматически делает все, чтобы остаться незамеченным,

илософ Роберіз не так важко, ч. Бразильские ученые отобрали 48 добровольцев, кото-Э ВЫ собираетва рым продемонстрировали 24 слайда, условно разбитые на /чше ли отбросл «приятные», «нейтральные» и «страшные». К последним были причислены изображения убитых или сильно искаражения? Возноже леченных людей. Ни «приятные», ни «нейтральные» картинконечно унизи ки не влияли на сердечный ритм, зато «страшные» в больнашкодившего <sub>Пр.</sub> шинстве случаев заметно его сокращали.

ОДНИМИТЕ СВОЮТЕ Ученые особо подчеркивают, что подобное поведеет, может быть же ние грозит кролику смертью — удав его, обездвиженного испугом, легко проглотит, — а человеку — сердечныет солнце Аустерми и другими серьезными заболеваниями. Поэтому лучший способ противостоять страху, как и любому другому стрессу, — смыть его обильным потом. То есть интенсивной физической нагрузкой — гимнастикой, спортом, бегом...

Бернард Шоу прожил долгую жизнь — 93 года. И одним из секретов его долголетия являлась гимнастика. Гимнастика до пота. Он был, по его же выражению, «худой, как велосипед», при этом — классический вегетарианец. И поддерживать эту идеальную форму ему помогала ежедневная гимнастика — обычные махи руками. Но обязательно до пота. Ни спортом, ни какими-то другими общеукрепляющими процедурами английский драматург не занимался.

А вот что говорит известная певица Людмила Сенчина: «Я использую любую возможность для того, чтобы заняться физическими упражнениями. Каждое утро я встаю, умываюсь, пыо кофе. После этого делаю зарядку: потягивания, наклоны, приседания, прыжки со скакалкой, упражнения на растяжку... Стараюсь как следует пропотеть. Регулярно бегаю. Бегаю до седьмого пота, прихожу домой чевся мокрая. Движение— это жизнь. Какой-то мудрый че-

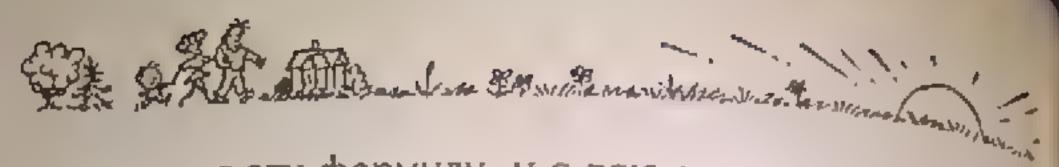
вается потом...

лестящей побев

Как это сделать) вый: страх хорошз

ный артист балета н борется со стра Telipho elo olecti. вал: если ты чен год сделай прод ире любой зверой LIEM CTBHEM - ILIVE Tak of Character. BOT LENOBER FEIT CEGA MHaue. Hair. Hapyrie Gazzi

clo



ловек вывел эту формулу, и я всю жизнь следую его со. вету. И всех призываю к движению, Даже короткая про гулка снимает усталость и улучшает самочувствие...

А вот мнение известной российской телеведущей Оксаны Пушкиной: «Моя бабушка говорила: чтобы снять: себя проблемы, плохие эмоции, накопившуюся усталость, надо прокачать через себя воду, то есть погонять себя до пота, а потом просто смыть этот пот холодной водой весь негатив уйдет».

С Оксаной Пушкиной солидарен и знаменитый артист балета Махмуд Эсамбаев. В одном из интервью он признался: «Помню, меня однажды спросил Юрий Григорович: «Махмуд! Что делать, чтобы всегда быть в форме?» Я ответил: «Чем больше пота прольешь, тем лучше будут результаты. Не жалей себя». И обязательно непременно надо ходить голодным. Нельзя быть сытым. Сытый — спать может, сидеть, но танцевать не может. А голодный на все способен, ему есть за чем «бежать» в любое время».

В Японии огромной популярностью пользуются так называемые комнаты психологической разгрузки. В ней стоит резиновое чучело босса, и каждый работник может в свободную минуту зайти в эту комнату, взять резиновую дубинку и от души поколотить «своего» шефа. Если верить тамошним психологам, подобные «экзекуции» наилучшим образом снимают стресс у работающего персонала. Американские психологи утверждают, что спорт — и даже не он, а простое боление за свою команду — позволяет человеку выплеснуть негативные эмоции, накопившиеся за рабочую неделю. Страх, самая неприятная негативная эмоция, хорошо «растворяется» в физическои или психи-

Согласно выводам немецких физиологов, не только физическая, но и любая активная деятельность, не только физическая, по то до на на внутренние переживания, а вовне, снимает наная не на впутрения пряжение и положительно влияет на наше настроение. пряжение и положе. Такой вывод ученые сделали в результате исследований,

5-гнение продол - э сыли отвечать -F. 30 ж. дения и н бын заняты како кане (по определ чувствовал -зспливыми, чем н зпример, во в -, чали установк ⊲зали себя лучЦ \_-ектем людям, К э эесть погруже чем же объяснян зантивности? В чи врач Никол телесное движе рав чускульнук ращает тело н жем возбужд . Ч респокойст<u>е</u> эм и кетредався CPI 8 KDOBN' CH оч всли вы испъ TYTOMON MES . уруже друже у AN STO WORKEN Salvara. Xobol LENTE KOKHE STENHA, CTAY "4 HECH PATHO. Me Br

ЖИЗНЬ Следую в ПОГОНЯТЬ СЕЗТО ХОЛОДНОЙ ВОЗТО

з интервью онгороду Голодный на время.

рузки. В нейста вотник может вать резинову фа. Если веры го персонала негативная негативная ой или психи

не только фіг направлен мает на енне. The state of the s

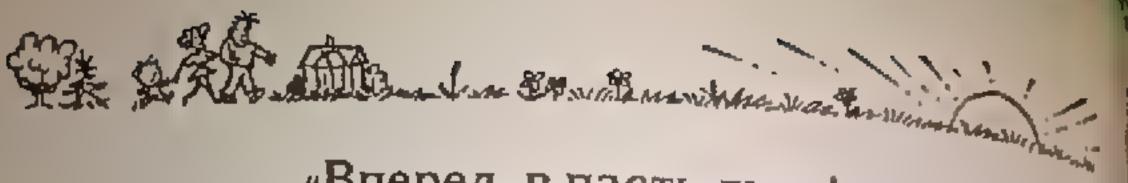
вкоторых приняли участие 150 студентов университета. в которых приняли участие 150 студентов университета. В течение продолжительного времени испытуемые должны были отвечать на вопросы, касающиеся их времяпрепровождения и настроения. Оказалось, что, когда они были заняты какой-либо деятельностью, направленной вовне (по определению психологов, экстравертной), студенты чувствовали себя гораздо более спокойными и счастливыми, чем когда были сосредоточены на себе.

Например, во время дискуссии те студенты, которые получали установку вести себя активно и напористо, чувствовали себя лучше, чем те, которым по инструкции надо было быть пассивными и уступчивыми. Это относилось даже к тем людям, которые по своей природе — интроверты, то есть погружены в себя и необщительны.

Чем же объясняют ученые лечебное действие физической активности? Вот что писал об этом известный российский врач Николай Амосов: «С точки зрения психологии телесное движение есть средство преобразования сахара в мускульную и нервную энергию. Сгорание сахара возвращает тело к нормальному балансу и функционированию из возбужденного состояния, вызванного страхом или беспокойством. Таким образом, телесное движение, возвращая к нормальному состоянию химические процессы в крови, снимает мускульное напряжение».

Итак, если вы испытываете чувство неуверенности или страха, вам помогут активная физическая деятельность или хорошая дружеская компания. Помимо дружеского общения, это может быть просто пение песни под радио или прогулка. Хорошо помогают поход в горы, бег, плавание или еще какие-нибудь активные занятия. Если нет рямом бассейна, стадиона или парка, просто поднимитесь по лестнице — несколько раз подряд, с первого этажа на пятый и обратно.

Если же вы понимаете, что от опасности не убежать, используйте в таком случае второй способ борьбы со страхом.



## «Вперед, в пасть льва!»

Второй секрет звучит так: клин клином вышибают.

Однажды русский купец путешествовал со своим слу. гой на корабле. Слуга, плывший по морю впервые, сидя на палубе, дрожал от страха. И чем дальше заходил корабль в море, тем сильнее стонал и жаловался слуга. Купец попытался успокоить его, но ничего не помогало — ни обещание награды, ни угроза наказания. Бедный слуга уже вопил во все горло, пугая тем самым других пассажиров. Купец не знал, что делать. В этот момент к нему подощел корабельный врач и предложил свою помощь. «Я знаю одно несколько грубоватое, но верное средство, — сказал врач. — Если вы позволите...» — «Конечно-конечно! — с радостью согласился купец. — Делайте все, что сочтете необходимым». Тогда врач приказал матросам схватить слугу и... выбросить его за борт в море.

Слуга болтал руками и ногами, задыхаясь, жадно ловил ртом воздух. Он уже не кричал, он просто отчаянно старался не захлебнуться. Когда через короткое время его вытащили из воды, он тихо сидел на палубе и никому не мешал. Купец подошел к врачу поблагодарить его за «лечение». «Какая же мудрость, — спросил он врача, — скрывается за этим поступком?» — «Цену спокойствия познаешь только тогда, когда хоть раз посмотришь опасности прямо в глаза», — ответил врач.

Английский писатель Томас Мертон однажды сказал: «Истина, которую большинство людей понимает слиш» ком поздно, состоит в том, что чем больше вы стараетесь избежать страданий, тем более вы страдаете, ведь чем сильнее ваш страх перед болью, тем мучительнее для вас становятся самые мелкие, пустяковые невзгоды». Лучший способ побороть страх — посмотреть ему прямо в глаза. Механизм бесстрашия в этом случае запускает техника, которую можно озаглавить так: «Вперед, в

CDo

MOPPING B OAHO зутой львиной храбр I BEOD H CMOTPHT RPS нереши нереши ота потеряла тертве, о€ пристально взглян затучает важное пре услодые сибирские н **же шамана**, обязател дежя. Заключается о лачую морозную и бе зверями и Д ты инестокие сцены троисходит . Это знахаря человен -3. не знающего стра узский психолог . ЗУН КЗ его знаком уз Смит был первь CESSA HOUND B DA MHX OTOTAL E-DJHRMHELD исследов! · HAMO He 3 Corese, HXI 3-2e 06e3b9 10 HO 0:49.5 SAIDE H3 W

**9** 108 @

LA FAR SOUTH STANDER STANDER WAS AND THE SECOND OF THE SEC

I KUMHOM BPIMKE Американский исследователь поведения животных 16CLBOBGN COCERS Десмонд Моррис в одной из своих книг рассказал о преморю впервые словутой львиной храбрости. «Когда жертва поднимает альше заходин свой взор и смотрит прямо в глаза льву или тигру, то эти вался слуга. Куй огромные кошки нерешительно отводят взгляд в сторону, как будто охота потеряла для них всякий интерес. Поэтому He MOMOLIANO THE стоит любой жертве, обладающей достаточным мужеия. Бедный стра ством, пристально взглянуть в глаза охотящемуся льву, и м других пассан она получает важное преимущество — пространство для мент к немулс маневра».

ою помощь, яз Молодые сибирские колдуны, прежде чем получить звание шамана, обязательно должны пройти обряд пое средство, - 02 священия. Заключается он в том, чтобы однажды провести самую морозную и безлунную ночь в лесу, один на один с дикими зверями и духами, представляя кровопролитные и жестокие сцены своей смерти. После этой ночи с человеком происходит психическое превращение: из обычного знахаря человек перерождается в настоящего шамана, не знающего страха ни перед живыми, ни перед мертвыми.

Французский психолог Эрих Лежен рассказывает о том, как один из его знакомых поборол чувство страха:

"Дэвид Смит был первым, кто добровольно позволил закрыть себя на ночь в пользующейся дурной славой пещере Святого Михаила, что на Гибралтаре, глубина которой до сегодняшнего дня точно неизвестна. Многие из тех, кто хотел исследовать до него эту пещеру, бесследно исчезали. Никто не знал, что с ними случилось. Согласно одной гипотезе, их могли убить необычайно агрессивные берберские обезьяны, населяющие скалы Гибралтара.

Как только он остался один, устроившись в спальном мешке в одной из маленьких боковых полостей пещеры, ему показалось, что пещеру наводнили какие-то неопределенные звуки. Ему чудилось, что пещеру наполняет какое-то бесформенное чудовище. Но вернуться он не мог, вход был заперт, как он и условился. Кромешная мгла

)ДНажды ск<sup>азг</sup> тонимает сли е вы стараетей даете, ведь чительнее <sup>д</sup> ые невзгоды греть ему пря чае запуска Вперед

онечно-конечно-

йте все, что сог

матросам схял

хаясь, жадно≋

ОСТО ОТЧАЯННОС

ороткое вреня

алубе и нином!

дарить его за (\*

он врача, — 🖙

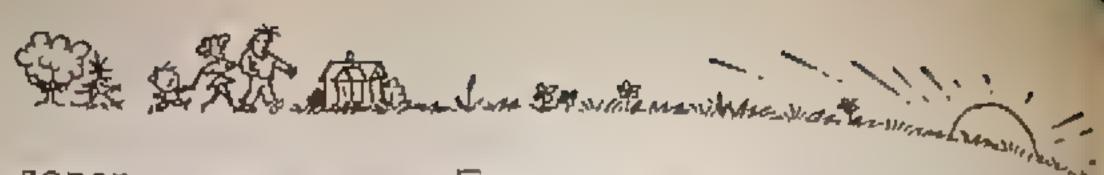
ОКОЙСТВИЯ ПОЗ

гришь опаснос

e.

D MbBaln

9 109 Q



довершила начатое. Его стал охватывать безотчетный страх, пока он буквально не застыл от ужаса и почти не перестал дышать. В таком состоянии полной неподвиж. ности он находился более часа.

И тут произошло нечто совершенно неожиданное: он вдруг увидел себя и свое жалкое состояние как бы со стороны. И вместе с этим к нему пришло абсолютно новое, до сих пор совершенно неведомое ему чувство, которое заключило его в некий защитный панцирь. Он подумал: «Если теперь явится это чудовище, я просто сожму его в своих объятиях!»

А затем он уснул. С той поры он ощущает в себе эту огромную уверенность: «Какое бы чудовище ни приблизилось ко мне, я обниму его!»

Эрих Лежен заключает эту историю такими словами: «Какие у вас замыслы, что вы, собственно, давно хотели при случае осуществить? Когда же вы пойдете навстречу своему «чудовищу»? Если вы будете уступать дорогу страху или опасности, такое поведение вовсе не придаст вам большей уверенности, чем если вы рещитесь идти прямо им навстречу. Насколько реальна сама опасность, перед которой мы испытываем страх, узнаем мы лишь тогда, когода ввяжемся в борьбу!»

Действительно, очень часто одной смелости бывает достаточно, чтобы устранить опасность. Но случается, что смелый взгляд может, наоборот, спровоцировать чью-то агрессию. Но не отступайте! Как показывают исследования, лучше вступить даже в неравный бой и быть разбив буквальном смысле снедающими наше сердце сожалениями и досадой. Вопреки мнению испанских рыцарей, признавших наихрабрейшим того, кто до конца терпел высказывание русского полководца Александра Суворова, ожидать на месте».

901100

SOT YHE HA TIP THE MOKET MO - люди пор - не трогали Д · 13. В нартине «М э сугимый за уб стету зарезал гер тамуголовный мир -- ТОЗНЮ ИЗ ЖИЗНИ жинеченца. А вок - зниы, отбывши приспосо е проволоку. И - Энимаете, в зонту народу — рус прантовум пра жилдэне криже Exclairile H AWHPIR за но обладает 2 YEN TO GCLP CW A STE BCGLO CLON ्रेउ८Kअस филов ·310 CHMOLINIO CHAOCI " COYAET CAM AND MINE. INSPINECP B 21 THE TORRE HARE ind bor Has

(C)

# The Water Assessment of the Months and Market was the Miller Miles and the Miller of the t

### «Лучше испытывать невзгоды, чем страх перед ними»

Известный российский кинорежиссер Алексей Герман в одном из интервью поделился своим мнением, почему Россия вот уже на протяжении почти двух столетий все никак не может полностью подчинить себе Чечню. "Чеченцы — люди поразительной личной отваги. Чеченцев в зонах не трогали даже наши урки и администрация гулага. В картине «Мой друг Иван Лапшин» снялся бывший ээк, судимый за убийство. Он сыграл того мужика, что по сюжету зарезал героя Андрея Миронова. После 11 лет отсидки уголовный мир его отпустил... Этот зэк рассказал мне историю из жизни зоны. Однажды кто-то из блатных зарезал чеченца. А вокруг зоны — болота, не уйдешь. Так вот, чеченцы, отбывшие срок и живущие уже на поселении, сделали приспособление и попрыгали в зону через колючую проволоку. И порезали многих — да и остались, как вы понимаете, в зоне очень надолго. При всей любви к русскому народу — русские бы не попрыгали...»

В мире животных правит сила. В мире людей правит воля, или психическая энергия. Не самые рослые и сильные, даже не самые богатые и умные вызывают наше неподдельное уважение, а те, кто обладает наибольшей волей, или — психической энергией. То есть смелостью и решительностью. Именно эти люди чаще всего становятся настоящими лидерами.

Французский философ Декарт дал такое определение страху: «Это склонность души, убеждающая ее в том, что желание не сбудется». Вам дороги ваши желания? Тогда сходите на кладбище. Пройдитесь вдоль могильных камней и всмотритесь в лица тех, кто там лежит. Они тоже желали! Они тоже надеялись, что Бог не обделит их удачей и счастьем. Да, Бог нас любит, но одних наших надежд для него мало. Он ждет от нас усилий и действий!

Есть такой старый дореволюционный анекдот. Один бедный крестьянин ходил в заброшенную церковь и мо-

оы он ощущает в сероня обращения в сероня обращения в сероня в сероня обращения в сероня

СТОРИЮ Такими СД Обственно, давной Се вы пойдетенас Се уступать дорого е вовсе не придст обращитесь идпита Сама опасность, по сем мы лишь тогда!

ть. Но случается овощировать чь овощировать чь об и быть разывают исслены время терзать се панских рыцары до конца теры до конца теры навстречу, кон и полезы навстречу, кон на полезительного на полези

The State of the State of the William State State William State State

лился, прося у Бога 10 000 рублей, чтобы можно бых лился, прослудеть жену, купить корову, почина бых прокормить детей, одеть жену, купить корову, починых дом и так далее. Он приходил в церковь каждый день и молился так страстно, что однажды Бог не выдержа: спустился с неба на землю. Когда крестьянин вновь при шел в церковь и стал молиться, Бог, оставаясь невидимыч провидение сказал ему: «Послушай меня, крестьянин! Я услышал тесл молитву и решил помочь тебе. Я сделаю так, что ты выигра. ешь в лотерею большую сумму денег. Их хватит на всех и даже на других твоих родственников. Сделай все, что для этого нужно, и больше ни о чем не беспокойся. А теперы ступай!» Крестьянин, довольный, ушел.

Не прошло и месяца, как крестьянин снова пришел в церковь и стал жаловаться Богу: «Боже, почему ты не исполняешь своих обещаний?» На следующий день и далее каждый вечер крестьянин приходил в церковь и упрекат Бога за то, что тот не держит своих слов. Богу надоело это слушать, и Он снова спустился в заброшенную церковь. И когда пришел крестьянин и в который стал выражать свое возмущение, Бог сердито ответил ему: «Глупец! Если ты хочешь, чтобы я тебе помог, то и ты сделай хоть что-нибуль для меня — купи хотя бы один лотерейный билет!»

Одних желаний и чаяний мало. Если сравнить жизнь с лотереей, то самый выигрышный в ней билет — не пассивное ожидание и тем более не бегство от проблем и опасностей, а активное противостояние всему, что мешает осуществить нашу мечту. Потому что, как заметил Ницше «война и храбрость произвели больше великого, чем любовь к ближнему. Не жалость ваша, но храбрость до сих пор спасала мир от катастрофы». Любовь к ближнему великое дело, но даже она вряд ли будет достижима, если

Шотландский геолог и альпинист Уильям Мюррей, совершивший в середине прошлого столетия опасную вершившии в серопоточную экспедицию в Гималаи, признавался, теолого-разведе пунамогла ему преодолеть исе прегра-

18/1

TO POCTAR MCTS

The KO. HYECTBO TIE

-13 42 10 век обрета

- 55-11. КОТОРЫЕ В ПР

...тэся. Решимость

эл б. гагоприятны)

\_ случайны

- Всег

Запаже «Храброе С

⇒ Это момент пере

- ПОБЕННИ СИЛАМИ

т сгугавшись, п

шы. Он остана

**ЕСЛИ МЫ У** 

за если остан

TNGOBOL GTMCSE

- Э. Убежав, вы

но через мнс

Le IN BPI OUN

BCGLO!

: h CHG391P M

WHAH OH ...

Lut Nebch

THE CTOI

T.b. H Bbl

Panbo

KI WILLP KODOBA " иерковоров так, он писал: «Пока человек не решился черковь короды на своем пути. Так, он писал: «Пока человек не решился, короды на своем пути. Так, он писал: «Пока человек не решился не пути. Так, он писал: «Пока человек не решился не пути. Так, он писал: «Пока челове РКОВЬ ВОГ На Своем пути. Так, он писал: «Пока человек по раможность отступления, крестья него остаются сомнения и возможность отступления, остава неэффективны. По отношению ко всем остава неэффективны. По отношению ко всем начинаниям (и любому созидательному поступку) Крестьяния всегда неэффективны. По отношению поступку) оставая всегда неэффективны по отношению поступку) в повет по смелым начинаниям (и любому созидательному поступку) смелым начинаниям (и любому созидательному поступку) смелым начинаниям поступку) по повет по прекрасных идей и планов: в тот оставаясь смелым начинаниям (и любому созидательному посубило смелым начинаниям (и любому созидательному посубило смелым начинаниям истина, незнание которой погубило да справедлива простая истина, незнание которой погубило да справед по ранині я уславедлива простая истина, незнание которол по дають справедлива простая истина, незнание которол по дають справедлива простая истина, незнание которол по дають несчетное количество прекрасных идей и планов: в тот несчетное количество прекрасных и Лаю Так, что миг, когда человек обретает решимость, ему начинает по-В. Сделая несчения которые в противном случае никогда не могли В. Сделай все такие вещи, которые в противном случае никогда не могли респоразноо-Респокойся, бы случиться. Решимость порождает целыи потокремых бразных благоприятных событий — непредсказуемых бразных благоприятных встреч, неожиданных денеж-

нин снова происшествий, случайных встреч, послед происшествий, случайных встреч, послед ных поступлений — всего того, о чем он не осмелился бы ке, почему тык даже мечтать». /ЮЩИЙ Деньиз В фильме «Храброе сердце» мне очень нравится одна Церковь и ута сцена. Это момент перед битвой шотландских горцев с в. Богу надост: превосходящими силами англичан. Вождь шотландцев ви-**Ценную церкс.** дит, как, испугавшись, поворачиваются и бегут с поля боя гал выражать з его солдаты. Он останавливает их и спрашивает, почему они убегают. "Если мы убежим, — отвечают они ему, — то выживем, а если останемся, то нас наверняка убьют». И тогда вождь говорит им: «Да, если вы останетесь, вас могут убить. Убежав, вы сохраните свои жизни. На какоето время. Но через многие годы, умирая в своей постели, не захотите ли вы обменять всю вашу долгую жизнь на возможность — всего лишь возможность! — вернуться на это поле и сказать нашим врагам, что они могут отнять у нас жизнь, но никогда не отнимут свободу?»

Как учит персидская пословица, "лучше испытывать невзгоды, чем страх перед ними». «Сделайте то, чего вы так страшитесь, и вы убьете страх», — советует американский философ Ральф Эмерсон. Еще один философ, Норманн Пил, рассуждает о том же: «Будьте храбрыми — и вам на помощь придут могучие силы. Учитесь верить в Бога, и все ваши страхи и сомнения утратят свою власть над вами. Ибо, как сказано в Библии, «если Бог с нами, то кто против нас?».

Мюррей, <sup>со</sup> я опасну энавался.

«Глупец! Ест

Й ХОТЬ ЧТО-НЖ

равнить жиз

тет — не пассі

роблем и об

то мешаето

метил Ниш

1кого, чем <sup>яс</sup>

брость до 0

гижима, ес?

ıй билет!∙

<u> 9 113 @</u>

The State of the S

Все это — мудрые и вдохновляющие слова. Номов сер це больше трогает высказывание Роберта Стивенсона, в оно: «Вы не можете убежать от своей слабости? Однажа вы вынуждены будете либо победить ее, либо погибнуть; если так, то почему бы не здесь и не сейчас?

### Кто на свете всех умнее?

Знаете, почему многие умные и умнейшие люди не 20стигают успеха? Потому что они трусливы. «Во многи» мудрости, — сетовал библейский мудрец Соломон, — многия печали». Точнее говоря, чем больше знаний, тем больше сомнений. И эти сомнения превращают нас в трусов.

Станислав Лец однажды заметил, что «есть трусы мозга и трусы сердца». Интеллектуалы — это «трусы мозга». Это качество — быть смелым только на словах, расходовать весь пыл в разговорах и спорах — подметил еще Владимир Ленин. В письмах и работах пролетарского вождя можно встретить такие выражения, как «гнилая интеллигенция». самых магилу это еще одни из самых мягких его определений.

Так что же получается: чтобы быть героем или храбре и вог цом, нужно не иметь мозгов? Ответ: не обязательно. И вот

Как вы думаете, какие народы на земле самые умные? Евреи, китайцы и русские. Если, конечно, верить еврей. являетесь представителем одного из этих «головастых» на половастых» на половастых» на му родов, не расстраивайтесь. Как напоминает древняя муродов, не расти измерить наломинает древня». Он дость, «когда Бог хочет измерить Ценность человека, он Tak Gyato ero i

меряет не голову.
Американский психолог филипп Зимбардо несколько Американский феномень, пытаясь ответить на волет изучал «евреиски». Реготоватаясь ответить на во прос: почему во всем мире евреи добиваются самых знапрос: почему во всет ингреперати добиваются самых значительных высот, причем едва ли не во всех профессиях.

глів данные, а н ого преуспева "Среди евреев вниман. лакже в тех сил -езнакомцы и пр эсывают у них - 308, принадл заимеющих так Нараильские е \_ональности, ск чьезную пробле ізвните с 64% ср эжихамериканце ≅-из Индии. женчивыми (35 **Эмобследован** ЭПЫТ ЛИЧНОГО ОВ эниками евреі стсчником та эм называют «ху Зи вид гордос-JE OUSCHOCLP OH недостаточ гобую смелос

ясудьбой. Оч

A SAMIGAPHOLO B

3 SEHMR 39 CBOH

Henphager 3

THE OHORE WAS A STATE OF THE ST

He CENAGO UNIVERSAL DO DE CAMPENTA DO DE CAMPENTA DE C

## к умнее?

Умнейшие людя, Трусливы, «Во» Дрец Соломон, «Во» ВШе знаний, тем! ВЩают нас втрусы» То «трусы мозта! Словах, расходя метил еще Влада ского вождя и оского вом оского вождя и оского вом оского во

ероем или храст обязательно. И

иле самые умкой но, верить европ и вы, читатель, к иголовастых и нает древняя и сть человека,

ардо нескольно ответить на во амых зыо ессиях.

где основополагающим критерием выступают не физические данные, а интеллектуальные? В чем же секрет еврейского преуспевания? Послушаем, что говорит Зимбардо:

Среди евреев меньше тех, кто чувствует себя неловко в центре внимания малой группы и в ситуации общения, а также в тех ситуациях, когда они подвергаются оценке. Незнакомцы и представители противоположного пола не вызывают у них такой же застенчивости, как у их сверстников, принадлежащих к тому же общественному классу и имеющих такое же образование.

Израильские евреи менее, чем люди любой другой нащиональности, склонны расценивать застенчивость как серьезную проблему. Тех, кто так считает, среди них 46%. Сравните с 64% среди американских студентов, 73% среди прочих американцев, 75% в выборках из Японии и Мексики, 82% — из Индии. Процент израильтян, называвших себя застенчивыми (35%), — самый низкий показатель среди восьми обследованных нами стран.

Опыт личного общения со студентами, друзьями и родственниками еврейской национальности подсказывает, что источником таких различий является культ того, что евреи называют «хуцпа». «Хуцпа» может расцениваться как особый вид гордости, побуждающий к действиям, несмотря на опасность оказаться неподготовленным, неспособным или недостаточно опытным. Для еврея «хуцпа» означает особую смелость, стремление бороться с непредсказуемой судьбой. Очень важно, что носитель «хуцпа» ведет себя так, будто его не заботит вероятность оказаться неправым. Практически это приводит к тому, что на протяжении длительного времени человек получает больше вознаграждений за свои действия, чем если бы он от них уклонялся, и не придает значения мелким неурядицам. Обладая 'хуцпа», вы легко пригласите на танец королеву бала, потребуете повышения по службе и прибавки к жалованью, будете стремиться к более высоким оценкам и более интересной работе, не боясь отказа или неудачи».

Ø 115 @

90.

The State of the State of the State of the Millian Committee of the Mil

«Нахальство — второе счастье», — говорит русская ю. «Пахальство словица. Получается, то, что зачастую оценивается у нас как нахальство и возмутительный недостаток воспитания у евреев гордо именуется «хуцпа» и считается одним из самых важных достоинств. А теперь давайте спросич себя: разве нахальство и смелость — это не два названия одного и того же качества? Ведь все зависит от того, как на него посмотреть, с какой стороны... Понятно, что на любое явление или предмет можно взглянуть с разных точек эрения. И какая же точка эрения вам кажется в данноч случае более правильной, позитивной, целесообразной?

#### «Государство для человека, а не человек для государства»

«Хуцпа» — еще не секрет еврейского успеха, а, скорее, его следствие. В чем же тогда секрет? Известный еврейский психолог доктор Пинес считает, что главный секрет евреев кроется в их культуре. Вот что он пишет:

«Израиль — детоцентристская нация, где отношение к детям самое положительное и поощрительное. Детей каждый рассматривает как важнейший потенциал нации. Считается вполне естественным, если на улице незнакомый человек заговорит с ребенком, в чем-то ему поможет, даст его матери полезный совет о том, как его воспитывать. Кроме того, для родителей в Израиле ребенок имеет особое значение. Многие из них — бывшие иммигранты, не сумевшие реализовать свой потенциал. В детях они видят воплощение своих надежд. Поэтому они готовы пожертвовать всем ради ребенка. В результате большинство израильских детей вырастают с верой, что они — центр вселенной, да так

А теперь давайте отвлечемся на секунду и вспомним, какое отношение к детям у нас. Его суть можно выразить известной поговоркой: детей должно быть видно, но не

TO SOBHICHT OT MODE результаты! т. ниверситетах / , лов среднем двух - стативных и все Ізчетырнадцать, обр - СПИСЯ ОДНО ПОГ тайчие проводилос: **№ пюрее всего, пох** д Кеудивительно, Ч -жи в себе. залишний день до

ажи живут в обс श्रीक्षात्री.

на обстан .. दाहराज.

за живут в посто ROTTROSCO

В обстан В обстан терих себя.

M BCE BPEMA BPIC

тендя перед глу елинками. THECE BDEMS CTD

IV. ATRAMIOON N. ENOCH B CEGE.

9 116 @

LIVO" LOBODALL'S 349CLARO OTEHNOGE Miller State Washington and Miller Man William Berger and State of the та недостаток слышно. А что эниси

имино. А что это значит? А то, что дети у нас — далеко не

Теперь Давайте напрямую зависит от модели воспитания, которой следуют это на напрямую зависит от модели воспитания, проведенных в не-Психологи и по-ЭТО Не Даванте напрямую зависит от модели воспитания, которольной в не-ВСе зависит от модели воспитания, проведенных в не-РОНЫ скольких университетах Америки и Великобритании, по-скольких университетах Америки и Великобритании, по-ВСе зависитот скольких университетах Америки и Великоорители. Результать Америки и Великоорители. Роны, понять казали, что в среднем двухлетний ребенок ежедневно слы-Роны, Понят казали, что в среднем двухлетний ребенок ежедполичения! То взглянуть и ит 432 негативных и всего 32 позитивных заявления! То НЯ вам кажето выражаясь, подзатыльни-ИЯ вам кажется: вов приходится одно поглаживание! Если бы подобное ной, подобное на приходится одно поглаживание! Если бы подобное ной, целесооб исследование проводилось у нас, то итоговая статистика чающей. Неудивительно, что многие дети страдают от неуверенности в себе.

На сегодняшний день доказано, что:

Если дети живут в обстановке критики, они учатся осуждать.

Если дети живут в обстановке вражды, они учатся конфликтовать.

Если дети живут в постоянном страхе, они начинают всего бояться.

Если дети живут в обстановке жалости, они начинают жалеть самих себя.

Если детей все время высмеивают, они становятся застенчивыми.

Если дети видят перед глазами ревность, они вырастают завистниками.

Если детей все время стыдят, они привыкают к чувству

Если детей поощрять, у них вырабатывается чувство уверенности в себе.

Если дети часто слышат похвалу, они учатся оценивать себя по достоинству.

Если детей окружает одобрение, они приучаются жить QJ.

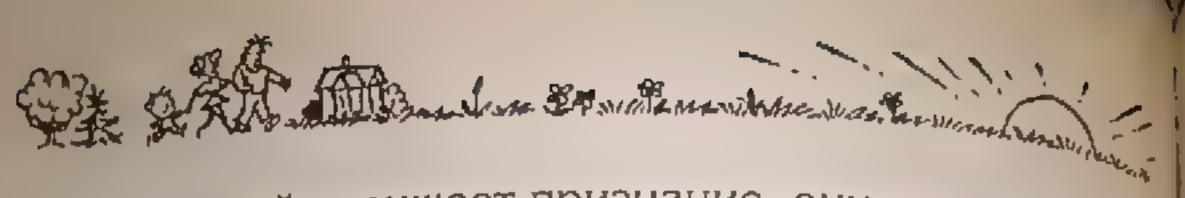
Эловека, Дарства

ого успеха, а, о ? Известный 🖾

что главный се ОН ПИШЕТ:

я, где отношен ельное. Детей 🧖 тотенциал на улице незнакоч му поможет, з его воспитыва юк имеет <sup>особа</sup> ранты, не суме ни видят вол: пожертвовай во израильский эленной, да То

и вспомни но выразир HAHO. HO H



Если детей окружает признание, они стремятся иметь цель в жизни.

Если детей учат делиться, они становятся щедрыми. Если детей окружают честность и вежливость, оки узнают, что такое правда и справедливость.

Если дети живут с ощущением безопасности, они при. учаются верить в себя и в тех, кто их окружает.

Если дети живут в атмосфере спокойствия, они учатся спокойствию духа.

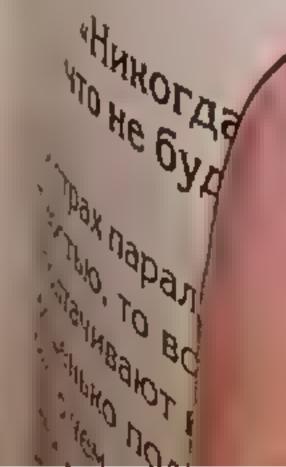
Если детей окружают любовь и дружба, они узнают, как прекрасно жить в этом мире.

А что окружает ваших детей?

"Положительное отношение к детям, — продолжает Пинес, — проявляется во многом. Детям разрешается вступать в разговоры взрослых, поощряется демонстрация их талантов перед родными и близкими, причем вознаграждение следует даже тогда, когда демонстрация не слишком эффектна. Дети справедливо рассчитывают на поддержку и одобрение со стороны тех, кто их любит, а критику склонны относить на счет недостатков крити-

Любопытный факт. Во всем мире предателей, как известно, не любят. И тот, кто выдает государственные или военные тайны, — преступник, которого следует предать самой позорной смерти. А вот в Израиле не все как у «нормальных людей». В уставе израильской армии есть такая запись: «Обязанность солдата, если он попадет в плен, говорить все, что он знает, отвечать на любые вопросы врага. Израильский солдат обязан сохранить себе жизнь. Врага. гізранівет. Вот так! Помните известный принцип — «Государство для человека, а не человек для государства»? В Израиле, похоже, следуют этому принципу на деле, а не на словах. Нигде в мире государство так не бережет каждого своего нигде в мире государстве. Теперь вам понятно, почему

элэнскурсию. Соб STIPLESTIN B DA H F учечательности» · CIHOTO KHITALLIER у сантам, что в ра 1.1-370,10B: BOT B 3TO немецкие, зде гикто-то задает Е изпри котле сто! .- етыре, а у русски телники стараюто та одного надзир з жому выбраться · у беда — возле н ™охранников, по а Стараются хоть в кдо но мотопоте Арусским ох " попытается вы одатят и затащат орится, в кажд Hac, Pyccki "CIA-HNDYAP'S



ОНН СТАНОВЯТСЯ ЩЕЛЕ В Н СПРАВЕДЛИВОСТЬ И ВЕЖЛИВОСТЬ ТЕХ, КТО ИХ ОКРУЖЕТ

ь и дружба, они рез

Детям, — прода:

1. Детям разрешаОЩРЯЕТСЯ Демона
ОЛИЗКИМИ, причеча
ОГДа Демонстраца.
1ВО рассчитывает.
Недостатков кру-

тредателей, как

ТУДарственные предальное предальное все как у на слован в плен. То сударство да не на слован нятно, почена по почена по почена по почена по почена почена почена по почена почена почена почена по почена по

- MARINE - LA MARI Кстати, есть такой анекдот-притча. В аду решили прокстати, от про-вести экскурсию. Собрали несколько любопытных душ из рая, привезли в ад и начали показывать им местные «дорая, примечательности». Главный черт, проводя посетителей от одного кипящего котла к другому, стал рассказывать экскурсантам, что в разных котлах варятся грешники разных народов: вот в этом котле варятся русские грешники, здесь — немецкие, здесь — еврейские и т. д. В конце экскурсии кто-то задает вопрос: «А скажите, почему у всех народов при котле стоит по одному надзирателю, у евреев — четыре, а у русских — ни одного? — «Это потому, что все грешники стараются выбраться из котла. Для других народов одного надзирателя достаточно, чтобы не позволить никому выбраться. Там каждый сам за себя. А вот с евреями беда — возле них приходится держать сразу несколько охранников, поскольку они всегда действуют сообща. Стараются хоть кого-нибудь вытолкнуть из котла, потому что потом он обязательно перетащит за собой всех остальных. А русским охранник не нужен: если кто-нибудь из них и попытается выбраться, так его другие, сидящие внизу, схватят и затащат обратно».

Как говорится, в каждой шутке есть доля правды. В этом анекдоте для нас, русских, есть горький урок. Выучим ли мы его когда-нибудь?

# «Никогда не переживай о том, что не будет переживать о тебе!»

Если страх парализует волю и отнимает силы бороться с опасностью, то волнение и беспокойство тихо и незаметно подтачивают наши силы.

Хорошенько подумайте, прежде чем ответить, а затем скажите: о чем можно по-настоящему волноваться? О завтрашнем дне? Пустое дело! Как говорил Юлий Цезарь, "Завтрашние тучи будем завтра и разгонять». О вчерашнем

The State of the S

дне? Еще более глупое занятие. Вчерашний день может дней Еще област у водном случае — если мы попытация област изкую-то пользу или урок ся извлечь из него какую-то пользу или урок.

У знаменитой итальянской актрисы Софи Лорен од нажды украли в гостинице все ее драгоценности. Она очень переживала по этому поводу, у нее поднялась тем. пература, и она настолько ослабла, что не смогла поехаз на съемки. Когда к ней в номер пришел режиссер и узнал о причине ее недомогания, он наклонился к больной и ска. зал: «Софи! Никогда не переживай о том, что не будет пе. реживать о тебе!» Эта фраза не только вернула актрису к жизни, но и стала ее девизом.

«Порядочный человек просто обязан волноваться». сказал один французский писатель. Действительно, человек — не робот или бессердечный истукан. Как же не волноваться за любимых, за правое дело, за справедливость... Наверное, нельзя иметь сердце и при этом не волноваться. Но давайте вспомним древнее изречение: «Нужно учить свое сердце, а не учиться у него». Иначе говоря, мы должны не слепо следовать за своими эмоциями, а учиться управлять ими. Кто-то сказал: «Бояться — это одно дело, а позволять страху схватить себя за хвост и крутить — совсеч другое». Перефразируя эту мысль, можно сказать: беспокоиться за то, что находится не в нашей власти, — значит, позволить обстоятельствам «схватить себя за хвост и круте кого за переживаний, — это стоит наших переживаний, — это те, кого мы любим и кто любит нас. Но мы не можем нести ответственность за мысли, поступки и судьбу других, пусть не должны порожим людей, поэтому и наши переживания NHHe, a Hame oth не должны перерастать в беспокойство и страх за них.

Все, чем мы действительно можем помочь нашим близгим, — это любит е всли в будуще ним, — это любить их и помогать им своей мудростью и помогите стовом HAKOWEOB HITTER ST. опытом, Помогите своим любимым ободряющим словом или советом, поддержите маг или советом, поддержите их морально и, если хотите, ма-териально, но не пытайтось морально и, если хотите, материально, но не пытайтесь ими управлять. Пусть каждый несет свой крест. Потому что 5 несет свой крест. Потому что быть порядочным челове\*

44 THIM. 3. NO LODBEZOAHOCLP M. TOTINOBOBB K HEMY. - 22 Pyr chpockul kak-Ti The nhoxo?" [Ind 1 . Т. В О ТЕБЕ Н только то, что - 33 гет зля нас какое-то энкел Энкел эн гриводит такую по француз приехал в -залей французским зч. его фирма процв -л.к 25-летнему юб темпраздник, на кол тые почетные гости шему каверзный во - Замили организова **жеского кризиса, по** за канова система в чанете надо мной ужено оте мев к за мое знани TOM SH MODEODEC чего не знал о кри: и окружающая

у со тавно сказанс за, протекающи A SHOPL MAD AN REHBALL

D 150 6

SICD SMANN VENT C CONT WALLS OHCPI COOPH NOR & драгоценност, y Hee noghards. ALO HE CHOLUGUE DE лел режиссери л ИЛСЯ К больной» TOM, 4TO HE GYASI ко вернула актр

Р ГОВОРЯ, МЫДО — это одно дет крутить — ССЕЗ сказать: бесполасти, — знач я за хвостику ≥живаний, −5 не можем нес

ан волновальс бу других, пус и переживан" грах за них. ть нашим б<sup>лігі</sup> і мудростью ЮЩИМ СЛОВС ли хотите, м Тусть кажім HIBIM YEAR

The state of the s ком— не означает «волноваться за других», а значит быть доброжелательным, чутким и внимательным к другим. доброжена. Порядочность — это не волнение за ближнего, потому что порядочность и нему

а уважение и любовь к нему. Один недруг спросил как-то у Платона: «Надеюсь, ты не думаешь обо мне плохо? Платон ответил: «Мне не то что думать, мне и помнить о тебе недосуг!» Есть такой психололический закон: только то, что мы принимаем во внимание, представляет для нас какое-то значение. Известный немецкий психолог Николаус Энкельман в книге «Преуспевать с радостью» приводит такую поучительную историю:

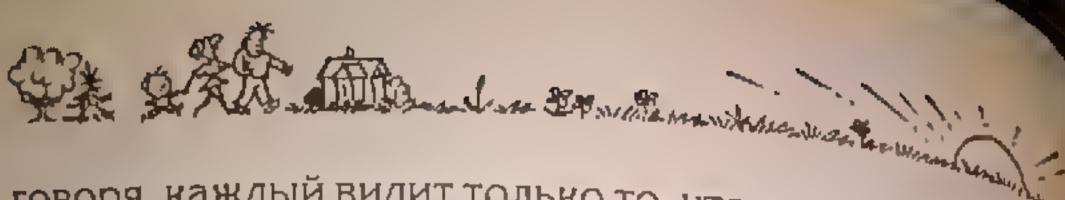
•Один француз приехал в Америку и занялся там оптовой торговлей французскими винами. Бизнес оказался ействительно, успешным: его фирма процветала, росла и вскоре стала /кан. Как же же знаменитой. К 25-летнему юбилею фирмы он решил устроа справедливод ить большой праздник, на который были приглашены мно-Ом не волновах гочисленные почетные гости и журналисты. Один из гоние: «Нужнор» стей задал ему каверзный вопрос:

— Вам удалось организовать свое дело в годы мирового циями, а учи: экономического кризиса, поставить фирму на ноги и расширить ее. Какова система вашего успеха?

- Вы станете надо мной смеяться, — ответил француз, - если я вам это скажу. В первые годы после моего приезда в Америку мое знание английского языка было так скудно, что я совсем не мог читать газет. Поэтому я совершенно ничего не знал о кризисе».

Не опыт и окружающая действительность определяют наше состояние, а наше отношение к ним. Поэтому будет нуда лучше, если в будущем мы станем больше обращать внимание на наши возможности и шансы, а не на внешние условия. Ибо давно сказано: причины успеха заключаются в процессах, протекающих в нашей голове.

Человек видит мир не таким, каков он есть, то есть какова объективная реальность, а таким, каким он ему кажется. Как гласит индийская пословица, «каждый смотрит на мир сквозь очки, которые подходят его глазам». Иначе



A CHOPPINE CIBILITATE M CHOPPINE TOURH 3DEHWO говоря, каждый видит только то, что хочет видеть. В одности говоря, каждонтов (он проводился в 2006 году психодобых Из Йельского университета) из мают о на мают из эксперинстие. Джоном Баллоком из Йельского университета) участы, узамосебе мы. Когда Сс кам показали политический рекламный ролик, в которы утверждалось, что председатель Верховного суда СШ оптимизм и пл республиканец Джон Робертс, выступает за легализацис наркотиков. Через какое-то время им сообщили, что эта информация не соответствует действительности.

----- рецензий на N побы переживать по ! И вот какие результаты были после этого получены. Д: ине риязни, не лучше ) показа ролика к Робертсу неодобрительно относились ( о у ествуем мы сами? «Д 56% участников эксперимента из числа сторонников оп-::::/-призывает нас де позиционной, демократической партии, после — целы 80%. Но после того как дезинформация была опровергы. та, доля демократов-противников Робертса упала не до оделении заключена ( первоначального уровня, а всего лишь до 72%. Затонатех кто поддерживает республиканцев, фальшивые сведения почти не подействовали: среди них после просмотра ролика «уровень неодобрения» Робертса повысился всего на три процентных пункта, с 11 до 14%.

Похожие исследования были проведены в Университете Дюка и университете штата Джорджия (США). Участникам экспериментов показывали специально подготовленные выпуски новостей, содержащие неточности, которые попросто на 6 их политичество в том же выпуске. Оказалось, их политичество расчет информацию, противоречащую их политическим убеждениям, а попытки противопостагументы природениям, а попытки противение артименты природениям неопровержимые факты и логические артименты природениям. гументы приводили лишь к укреплению первоначальной позиции. Лишь 1000 позиции. Лишь 10% испытуемых, поверивших в ложные Сведения, в конце концов изменили свое мнение.

Печальный вывод, которые делают авторы этих экспетантов, звучит такк п риментов, звучит так; «Люди, как правило, фильтруют поступающую информацию, воспринимая лишь ту, которая чтобы му картичи, воспринимая лишь ту, которая таквписывается в их картину мира, интерпретируя факты так, сведения остарования чтобы их точка зрения оставалась верной, и отбрасывая солучает. сведения, ей противоречащиен. Проще говоря, получает

к безвест

фор вриман — прямая дор та Чаллин. А безвесть ж фанфар и денег. ( -чразочарованного и TONTRM N SNITOBOOSS пренной неполноце у квозможность прот узобразные плоды л ультуре считается FADALOG NWA 3BAAML по больше друг TOT NOW TOTAL . 1110 YOURT BHARA 1'. d B 5009 LOWN WEY. O J HMBEDCHTETAL CA MAMPH PONHK BE b Bepxobhoro Cyllis' PICTYNder 39 Velgy MA HW COOPMANN S йствительности, осле этого получе обрительно отност числа сторонику артии, послеация была опрска Робертса упала: ШЬ ДО 72%. Затока фальшивые свес осле просмотрара

а повысился всег

Muselmont of the section of the sect ся, что 90% людей слышат не то, что вы им говорите, а то,

ся, что это долгат слышать, и спорить с человеком, придержиито от точки зрения, не имеет смысла, какие бы вающимся другой точки зрения, не имеет смысла, какие бы

доводы вы ни приводили. не так важно, что думают о нас другие. Куда важнее то, что думаем о себе мы. Когда Сомерсета Моэма, знаменитого английского писателя и драматурга, спросили, откуда он черпает свой оптимизм и плодовитость, он ответил: «Я никогда не читаю рецензий на мои пьесы...» Поэтому вместо того, чтобы переживать по поводу чьего-то неодобрения или неприязни, не лучше ли сконцентрироваться на том, что чувствуем мы сами? «Делай, что должно, и будь, что будет!» — призывает нас девиз многих великих людей. В таком поведении заключена большая мудрость.

#### «Скромность — прямая дорога к безвестности»

едены в Универст •Скромность — прямая дорога к безвестности», — ская (США). Участи зал Чарли Чаплин. А безвестность — это не обязательно оно подготовлена отсутствие фанфар и денег. Очень часто она становится чности, которые спутницей разочарованного или просто несчастливого че-Эказалось, что робоволие и мягкотелость, тревожность и чувство собственной неполноценности, духовное пораженчество и невозможность противостоять ударам судьбы все это безобразные плоды ложной скромности, которая в нашей культуре считается не недостатком, а достоинством. Ее другое имя звучит так: не высовывайся!

«Тебе что, больше других надо?» — говорят вам. Отвечайте: «Да, надо!»

\*Кто не с нами, тот против нас!» — «Лучше быть одному, чем с кем попало!»

«Все думают так, и только ты один — по-другому!» ничего. Если правда на моей стороне, значит, нас уже

тки противоло. ы и логические о первоначалы ривших в ложе з мнение. вторы этих эксл о, фильтруют. лишь ту, котор тируя факты" й, и отбрасыз воря, получжі

о, противореча.

**9** 123 **0** 

THE STATE OF THE S

«Мы» — это могучая сила, а «Я» — ни на что не спосок. но...» — «Я» — придумало порох, бумагу, паровоз, велоскати камни для пирамил пед... А «Мы» — таскали камни для пирамид...»

Кто-то верно подметил, что «наши школы шлифуют 6. лыжники и дробят алмазы». Правильное воспитание - это когда в ребенка закладываются необходимые качестваб дущей личности, и прежде всего — вера в себя. Есть така шутка: «Если три дня подряд называть ребенка поросен. ком, то на четвертый день он захрюкает». В одном экспе. рименте студентам поручили дрессировать две группы лабораторных крыс. При этом было объявлено, что перва группа — это обычные крысы, а во второй собраны самы «талантливые» зверьки. После месяца занятий животные и второй группы демонстрировали настоящие чудеса дрессировки, а первые едва выполняли самые элементарные задания. Студенты рассказали, что в первой группетрызнов оказались не обычные, а настоящие бездари, в то время как во второй собрались подлинные гении. К разочаро 🗎 ванию дрессировщиков, им сообщили, что в обеих группах изначально были собраны обычные крысы.

Какой же вывод из этого следует? А такой: «Как лод»)

назовешь, так она и поплывет».

А вот еще один замечательный пример сбывшегося внушения. В одном из английских университетов в компьютер нечаянно вложили неправильные данные. Компьютер долга жен был на оставотно в положения из оставотно в положения и поло жен был на основании тестов выдать два списка первокурсников — так называемых «башковитых» и «тупарей» Предполагалось, что компьютерная распечатка послужи основой для преподавательских разработок.

овой для преподавательски.

Ошибку заметили лишь пять месяцев спу

мкому ни слова, администрация решила провести

таты удивили всех. Коэффициент умственного развития

всех. Коэффициент умственного развития

мененного развития никому ни слова, администрация решила провести средна такжи провести средна п

полиению. Предубенкаени У ченим дурную L Tynapen" "Tynapen" зло дели обращались с упридало им энергии, в.с. из показатели тырастить вырастить - растиль его в атмосфере гобеды и внешне стаго героя или будущук тстоянные насмешки, не - 1рисуют для ребенка пе чипросто несчастным че риеленные на Западе ис тевные перемены, пром при только начинают уч \* ЕМОНСТРИРУЮТ ОДИНАКО жего-то не понима ктарше и начи - все менее охотно задан Эепоняли. Неуверенно тобознательность, но сс еснеполноценности. А CCLPRO ANIA HECAGCLUNBI то токазанный факт TOTAMIN BO B BPEMS B3PC

S. WALL HAM HAM - WE C. C. DON. GYMALY, Mapososie, MANA DHE AND BUTTON O "Hamin Mikoupi mike" равильное воспитание. Я Необходимые качес го — вера в себя. Ест. Haspibalp begenkalls ахрюкает». В одном;

не крысы.

ример сбывшегосія ерситетоввкомгы нные. Компьютер ать два списка газа КОВИТЫХ» И «ТУПВ? распечатка пост,

цев спустя, Негов иила провести сро Полученные резу тственного разы лся. Почему? енно отсталымі и плохо поддаю

Married American State of the S мися обучению. Предубеждение преподавателей сыграло

сумными студентами дурную шутку. Зато дела у «тупарей» шли как нельзя лучше. Преподаватели обращались с ними как с «башковитыми», и это придало им энергии, вдохнуло надежду, внушило оптимизм. И все их показатели резко пошли в гору.

Лучший способ вырастить уверенного в себе челове-БІЛО Объявлено, что будущего героя или будущую знаменитость. Во второй собрания и накакак постоянные насмешки, неудачи, одергивания и накаво второй собрания висуют для ребенка перспективу стать преступнизания рисуют для ребенка перспективу стать преступнизания рисуют для ресепка .... зания рисуют для ресепка .... ком или просто несчастным человеком.

ЯЛИ самые эленент; разительные перемены, происходящие со школьниками. го в первой группет: Когда они только начинают учиться, сильные и слабые уче-ГОЯЩие бездари, вт.: ники демонстрируют одинаковую готовность задавать во-ИННые гении. Кразоч просы, если чего-то не понимают. Однако по мере того как цили, что в обеих пртони становятся старше и начинают осознавать свое место в иерархии класса, учащиеся — особенно наиболее слабые из ет? А такой: «Как» них — все менее охотно задают вопросы и показывают, что чего-то не поняли. Неуверенность в себе не только уменьшает их любознательность, но со временем грозит перерасти в комплекс неполноценности. А это значит, что одной посредственностью или несчастливцем будет больше.

Научно доказанный факт: люди, столкнувшиеся с неприятностями во время взросления, сильнее подвержены чужому влиянию, чем те, кто рос в благоприятных условиях. И чем богаче отрицательный опыт, тем все более внушаемыми они становятся и все менее склонными доверять собственному мнению, «Неблагоприятными событиями» могут выступать не только унижение родителями, учителями или сверстниками в виде физического или морально-<sup>10</sup> Наказания, но и серьезные заболевания и травмы, ссоры иди развод родителей, пьянство одного из родителей, смерть члена семьи, бедность и т. д. Ученые считают, что

Ук. 19. 18 Вырога. ОВЕКа? CO.31 The State of the State of the State of the Manual State of the Millians of the

величина внушаемости человека прямо пропорциональной с которыми он от величина вилу— количеству негативных событий, с которыми он столкнул. ся в своей жизни. А что такое внушаемость? Это несвобо да, потому что наша жизнь начинает зависеть от решения

Президент Гарвардского университета Чарльз Эллисоднажды прочел лекцию, которая называлась «Привычка» успеху». По его словам, неуспеваемость в школе во многом объясняется тем, что «ученикам в самом начале школьной жизни дают мало заданий, которые они могли бы успешно выполнять, и поэтому у них нет возможности ощутить ат. мосферу успеха, нет того, что мы называем чувством победы. Школьник, который ни разу не пережил успехь самом начале школьной жизни, едва ли в состоянии развить привычку к успеху». Доктор Эллиот призывает учителей организовать преподавание в начальных классах таким образом, чтобы позволить ученикам как можно чаше заповица: Мягкость, с переживать успех. «Добившись успеха в небольших де за подостоинства, а переживать успех. «Добившись успеха в поста эту ат от успеха, и лах, — утверждает ученый, — человек переносит эту ат от люди не так мосферу победы и на свои крупные начинания».

тферу победы и на свои крупные начинания». Так, на скромность, кото секрет давно известен многим тренерам. Так, на скромность, кото секрет давно известен многим тренерам. Этот секрет давно известен многит да воспитание будущего чем достоинств друго да воспитание будущего чем достоинств друго достоянии поднять, постепенно увеличивая его. Опытные достоинств друго достояние достоинств друго достояние будущего чем достоинств друго достояние достояние друго достояние достояние друго имер, штангисты всегде ...
остоянии поднять, постепенно увеличивел.
пренеры по боксу, взявшись за воспитание будущего пиона, создают для своего воспитанника такие условня по пиона мона, создают для своего воспитанника таким мона при которых он добъется максимального количества на более мона мона принг все более м она, создают для своего востить ри которых он добъется максимального количе боле образование образования противников. И с каждой такой викторией у который из нас засле образование образ чемпиона, эта вера зачастую становится решающим фактором, обеспечившим тором, обеспеч тором, обеспечившим услех.

ром, обеспечившим успех.

Подобный принцип применим не только в спорте и можно учиверсальный закон, следуя которому можно учиверсальный закон, следуя которому можно учиверсальный закон, следуя которому можно учиверся успеха, вне зависимости от того, кат учиверся впеч не зависимости от того, кат учивения впеч не зависимост ле. Он Универсальный закон, следуя которому можно и от того, ка-

1 see of Mak Mosk Ho Halle Mi спеха и одобрения. "Хвали себя сам GYAYT TBOH T

УКРащает че. л. Но давайте уточним <u>стачолодой девушки и</u>) лесля речь о варослом h тесь чем достоинство. жчость, конечно, украц - укращений не носят

A3010TOE TIPABHITO MI

ж не желаешь. Поз AN CHDOMHOCLP, 9 AL AND HACTORIUMM YKI 

L'O MPAMO MPONOPURE 111. CROTOPHIMHOHOMORIA The war with the war was the same of the s 147. Maewoczej zakowa Следаем вывод. Хотите воспитать здорового телом и, 1Haer 3abacer of the Сделаст од телом и, ставное, духом человека? Создайте для него условия, при од как можно чаше испытывал болого телом и, иоторых он как можно чаще испытывал бы чувство радоверситета Чарлыз я называлась пре сти от успеха и одобрения.

#### «Хвали себя сам, а ругать тебя будут твои товарищи!»

е они могли быуст ЭМОЖНОСТИ ОЩУМ Называем чувство «Скромность украшает человека», — гласит народная нудрость. Но давайте уточним: какого человека? Если дело Ву не пережилуснасается молодой девушки или женщины — то безусловва ли в состояну: но. Но если речь о взрослом мужчине — то это скорее нелиот призывает; достаток, чем достоинство. Как заметил Юлиан Тувим, ачальных класе скромность, конечно, украшает человека, но настоящие **ИКам как можно** 2 мужчины украшений не носят». О том же говорит и английская пословица: «Мягкость, скромность и скупость — для еха в небольши, женщины это достоинства, а для мужчины — недостатки».

ек переноситэлу Говорят, что люди не так ценят скромность, как ненавидят зазнайство. Отсюда и призывы быть скромными. Но истинная скромность, которая действительно украшает любого человека, — это не умаление своих достоинств, а уважение достоинств другого человека. Как утверждал Карнеги, каждый человек страстно желает быть значительным. И вне всяких условностей — возраста, пола, опыта или заслуг — любой из нас заслуживает уважения. На уважении, на заведомом признании значимости другого человека строится золотое правило морали— не делай другому того, чего себе не желаешь. Поэтому правильнее было бы сказать так: не скромность, а уважительное отношение к другим является настоящим украшением человека.

ий бой за звай решающим фа Может сложиться впечатление, что скромные и боязливые люди должны по крайней мере меньше болеть и дольще жить, чем нескромные, поскольку привыкли довольствоваться малым и не лезть, что называется, на рожон. Однако это мифическое впечатление. На самом деле

в спортеншие TOPOMY MOH! CTH OT TOSO, HJ

ачинания∗.

и тренерам. Так

веса, которыйо

нивая его. Опыта

ние будущего г

ика такие услов<sup>и</sup>

го количества

а ринг все бо<sup>н</sup>

ой викторией)<sup>ў</sup>

еренность в се.

емость в школевой

з самом начале шк.

The state of the second second

скромность вовсе не способствует укреплению эдоровы

Английский врач Питер Мармот на основании много. летних исследований установил, что «люди с высоким с. момнением менее подвержены сердечно-сосудистым за болеваниям, у них весьма стойкий иммунитет и они гораз до реже страдают от депрессии. Да и живут самовлюбленные гордецы гораздо дольше тех, кто скромен, а тем более застенчив».

На первый взгляд это кажется странным. Но на самом деле все достаточно просто. Вот как объясняет эту «стран. ность» сам врач:

«Наша психика и тело теснейшим образом связань между собой и влияют друг на друга. Каждый знаети собственного опыта: когда что-то заболит, сразу портиги настроение. И наоборот, если вас переполняет радость, то невольно забываещь о недомоганиях, не чувствуешь их. Объясняется эта взаимосвязь функционированием эндокринной системы. Она непрерывно вырабатывает пробот общеточки зрения ные гормоны, которые разносятся кровью и регулируют общеточки зрения кринной системы. Она непрерывно вырабатывает пептиные гормоны, которые разносятся кровью и регульта точки зрения работу всех органов и систем в нашем организме, в том регульта тебя будут тво зой является наш мозг.

ле и механизм старения. А главно.

является наш мозг.

Пептиды — это биологически активные вещества, об- при пер Мармот: ой является наш мозг.

Пептиды — это биологически активные вещества. При прер Мармот:

ладающие удивительной властью над нашим телом. При превышающей десяти не превышающей десяти не насили медлить обмен веществ, «подстегнут» медлить обмен веществ, «подстегнут» и неготорону, так и неготороную активность всего организма. То есть сред медацие устором обментидов есть «хорошие» и «плохие» в плане их весе хвалит обментидов есть «хорошие» и «плохие» в плане их весе равно обментидов обментидов есть «хорошие» и «плохие» в плане их весе равно обментидов обментильного обментидов обментильного обментидов обментильного обментидов обментидов обментидов обментидов обментидов обм замедлить обмен веществ, «подстегнуть» иммунную систег му, повлиять как в лучшую сторону, так и негативно на мисточную активно сторону, так и негативно сторону.

гом «хороших» и «плохики определяет выделение маличные органы и систем.
Например, портаны и систем. различные органы и системы или, наоборот, угнетают их. Например, пептиды, рожденные радостью, счастьем, удо-

HA HEIGHERTERIE Pagpy IIIaka Pagpy WAS ALOBER \*\* XODOMINX II JANNA ROCTYPINEHUS B Pas I. T. P. NOCTORHHAR, TO XO W. K. COMa. THE CHILLYON MHOTO STOBOL тен положительны селянием внешних фа Если человек высоко FECH MOCTYTIKH, ero MO подзаряжают о E 18 0 10 брении других точнают держаться в 1 **евст свой гормональны** измлишний раз мысл 1.49 импается оч Не зря есть шутлин не делать обеднени

мание, не насилуйте THURSE WHE HAT TOKE

MHO NEDBOO B.

@ 12B @

TBVCT YRPENNEHKO Japmor Ha ochoBahha 3117, 4TO "MORH C BOKEN TO COROLLA TO ы сердечно-сосудно IKHH HMMYHHTETHONE прессии. Да н м здо дольше тех, м. р

ся странным. Но на как объясняет этус

переполняетрадос иях, не чувствуец **ІКЦИОНИРОВАНИЕМ** Е. вырабатываетпекровью и регули; шем организме, в ОЙ ЭНДОКРИННОЙ №

ивные вещества! д нашим телом. евышающей деся собны ускорить: ь» иммунную ск<sup>с</sup> так и негативно. ма. То есть сре плохие» в плане

ет выделение не рые стимулиру рот, угнетаюти о, счастьем,

вольствием, похвалами других людей, положительно скавольствием, на жизнедеятельности организма. Но в тканях зываются на жизнедеятельности. Поэтому для выстро разрушаются. Поэтому для зываютел на выстро разрушаются. Поэтому для поддержания гормоны быстро разрушаются пептилов в на поддержания гормоны уровня «хороших» пептидов в крови — а следовысокого ле следома если не постоянная, то хотя бы достаточно частая выработка их мозгом. К сожалению, повседневная жизнь дает не слишком много поводов для таких эмоций.

Между тем положительные эмоции возникают не только под влиянием внешних факторов. Их вызывают и наши мысли. Если человек высоко оценивает, любит себя, одобряет свои поступки, его мозг чаще выраси.

Фряет свои поступки выраси.

Фряет свои поступки выраси.

Фряет свои поступки выраси.

Фряет свои поступки вы Друга. Каждый зы которые подзаряжают организм. А вот скромняги, которые заболит съторые дается в одобрении других. А вот скромняги, которые дается в одобрении других. А вот скромняги, которые зать», Заболит, сразупор предпочитают держаться в тени, стараются «не вылезать», обедняют свой гормональный фон. Из-за своего характера они и сами лишний раз мысленно себя не похвалят. В итоге их организм лишается очень полезного пептидного «допинга». Не зря есть шутливый, но, по сути своей, очень правильный с точки зрения физиологии совет: «Хвали себя сам, а ругать тебя будут твои товарищи!

Что же делать обедненным полезным пептидным «допингом»? Учиться себя хвалить. Как? Ну хотя бы так, как советует Питер Мармот:

Если вы чувствуете дискомфорт, когда на вас обращают внимание, не насилуйте себя, стараясь показать, будто вам это приятно. Но и не скромничайте, когда слышите похвалы и одобрение со стороны других. А главное — научитесь сами почаще хвалить себя. Пусть это будет какаянибудь мелочь, все равно мысленно скажите себе: «Какой ямолодец!», «Мне и не такое по силам!», «Как хорошо, что я это сделал!».

Возможно, первое время вам будет трудно находить для этого поводы. Но не потому, что их нет. Они есть, просто вы не привыкли их замечать. Допустим, утром вам не хочется делать зарядку. Пересильте лень и потом обязатель-

O.F. **9** 129 **0**  The Manne State of Manne Manne

TOOR OY CREWHOLM W. 3770 The Hoadwitech Hoadwit но похвалите себя. В течение дня тоже постарайтесь фил. FRANCE SHOWN, HIKYEMHOIN но похвалить сировать ваши положительные поступки. Например, то FROM RCHXOTOFA, TPHXOTH что не стали спорить из-за какой-то мелочи, не ввязались помости кому-то. И каждый раз T. FERRING HEYBANK в перебранку, помогли кому-то. И каждый раз словачу JESHCHLOB CMMPMTCH C KPM одобряйте свое поведение. Вечером перед сном вспоч Justille CTath ero Broport ните эти эпизоды во всех подробностях и еще раз ныс. LEVENCTH C TOLIAMH MORRET ленно «погладьте себя по головке». Вы даже не заметите то тому человеку: да пе как быстро перестанете скромничать в своем внутренкеч мире и станете подталкивать мозг на выработку «хоро. ших» гормонов».

- Бальм, бесполезным, Огла г. эсе предназначение. Ра Известный американский психолог Чэмпион Тойчинь - зо- даже через испыта го лет занимается проблемами чрезмерного беспокойсты и застенчивости. Послушайте, какие советы дает американский специалист:

«Измените отношение к самому себе. Избавьтесь от разрушительных эмоций, и многие болезни отступят. А еще — считайте себя удачливым. Когда человек принижает себя, то как бы «говорит» своему сознанию: «Я — плохой», «Я — неудачник». И таким образом подсознательно настраивается на еще большие неудачи. Отбросьте плохие мысли о себе, окружающие сразу заметят это и начнут относиться к вам по-другому».

«Одобряйте свои поступки, оставайтесь самим собой, <sup>и</sup> ваща жизнь скоро наладится. Думайте о себе как об удачливом человеке. Ведь все в жизни относительно. Кто-то может считать себя удачливым, продержавшись на работе несколько. несколько месяцев. Другой чувствует себя на вершине счастья, зарабсчастья, зарабатывая 10 тысяч долларов в год. Третий ду мает, что ему повезло, если день прошел без ссор с женой.

Все зависит от вашего отношения к происходящему».

«Не застров». «Не застревайте на неудачах, из каждой неудачи извлет кайте пользу. Ведь вы узнали, что в следующий раз так не чель вы узнали, что в следующий раз так не чель в следую следует поступать. Начните жить с настроем на успех. читайте о людях, добившихся успеха в вашей области, склучите себя с ними в ассоциируюте себя с ними. Вот увидите, скоро произойдет «Только дура не меняют

заниский философ "фана писал: «Вещь, так и во вре з и в общественно потребное в м теввелика потребн двеговорить правд HOCTH, B MYHECT TO BH KNHPWHB KZ edu 1914Mmps 10 keil System Codybcle WHITTEH OHO WIN ESH OCLABBATOCH MAN Appollienpho 39L олог Чэмпион Тойка Змерного беспокса

Себе. Избавыесь болезни отступта человек прина СОЗНАНИЮ: «Я — подсознателя ачи. Отбросьтет заметят это и на выменя заметят замета заметят замета заметят замета замета

тесь самим собой о себе как обущо осительно. Кто кавшись на рабо в год. Третий й в год. Третий й кавшему и неудачи извитьющий раз тани роем на уследноем на усле

человек, который в глубине души низкого мнения о себе, человек, который в глубине души низкого мнения о себе, неможет быть успешным и здоровым. Любите себя или хотя бы постарайтесь нравиться себе. Некоторые люди считают бы постарайтесь нравиться себе. Некоторые люди считают себя бесполезными, никчемными. Такое отношение к себе, по мнению психолога, приходит из детства. Если родители и это может стать его второй натурой. Убеждение в своей никчемности с годами может усиливаться. Хочется просто сказать такому человеку: да перестань же чувствовать себя виноватым, бесполезным. Оглянись вокруг. У каждого из нас есть свое предназначение. Рано или поздно мы должны понять его — даже через испытания и ошибки».

Townshire I was here to

# «Только дураки и покойники не меняют своих мнений»

Английский философ второй половины XIX века Р. Мардена писал: «Вещь, наиболее желательная как во времена мира, так и во времена войны, как в частной жизни, так и в общественной, — это мужество. Мужество, наиболее потребное в мире, — не героического рода. Наиболее велика потребность в мужестве быть честным, в мужестве говорить правду, в мужестве не стыдиться честной бедности, в мужестве быть верным самому себе, не обращая внимания на одобрение или порицание мира и не отступая от защиты правого дела только потому, что оно не пользуется сочувствием в обществе и может сделать человека мишенью для стрел остроумия каждого».

Чтобы оставаться мужественным, стеснительному человеку стоит хорошенько запомнить, что у него есть свои права.

• Право на уникальность. Для этого никогда не сравнивайте себя с другими. Вы — уникальны. Каждый человек уникален. Бог послал вас на землю с миссией, кото-

The state of the second second

рую можете выполнить только вы. Сравнивать себя С другими — значит не понимать замысел Творца.

- Другими Олень часто застенчивый челова собеселнику, что он чего так боится признаться собеседнику, что он чего-то не знаться признаться объеседнику, что он чего-то не знаться признаться пр ет. Никогда не бойтесь честно признаться: «Я этогону знаю». Или: «К сожалению, это имя мне незнаком Сократ, признанный самым мудрым человеком своего времени, не боялся говорить: «Я знаю, что ничего к знаю». Все знать невозможно. Не энциклопедические знания и эрудиция делают человека мудрым и успец. ным, а знание того, что необходимо именно вам в ващел деятельности, и ваши личные качества.
  - Право не понимать что-то. Вам вовсе не обязатель но понимать все то, о чем говорит ваш собеседник. Ивы можете ему об этом прямо сказать. Не бойтесь переспрашивать, если вы чего-то не поняли. «Лучше да раза спросить, чем один раз заблудиться . Кстати, доказанный факт: в мире преуспевают те, кто задает мно го вопросов.
  - Право менять свое мнение. Если в начале разговора вы думали так, а в конце уже иначе, в этом нет абсолютно ничего страшного. И вас не должен смущать упрекв непоследовательности. «Только дураки и покойникине меняют своих мнений». Когда однажды в сенате кто-то упрекнул Линкольна в изменении позиции по какому-то вопросу, он ответил: «Я всегда был невысокого мнения о людях, которые не стараются сегодня быть умнее, чем
    - Право отказать Компь. Часто застенчивый человек боится отказать кому-то другому в просьбе, даже если очень не хочет ее выполнять. Помните, что, если вы отказываетесь выполнять. Помните, что, если вы отплохим. Всем уголить чью-то просьбу, вы не становитесь плохим. Всем угодить невозможно. Неумение сказать ми и лишней ответствозможно. Неумение скотивается обременительными обязанностя. ми и лишней ответственностью. «На смирную лошадку пруз», Лепас кладут двойной груз». Делайте в первую очередь то, что D.

\*Coled Her. What He more HUKOT. неудачи. Не ошив HAKTO HUKTO желонимань просто глашию с холодным ээшибнах, лучше сде етылно, стыдно не лидальше. :180 не оправдыват это оправдывается. од так как именно эт

> реличивают чувство ебя, ны подчас лиш ы пример. "Ного лет назад ви зуй нанес визит в рем в павани стояла от темента в помера в поме хүнденные. Герцог ы всех заключенн \*А, которое привел Y STRIKE NCTOPHIN.

реренных в себе люд

Отин человек ск EB RADA OTH ILL тораведливый пр SAMUNIN CBMAETER Norma Hero. Ther 18du 10 MMmazara A 10Hell LeDitor B. ВЫ. Сравнивань неголого и дрым человеком удрым и дловеком и дрым и дловеком и дрым и дловеком и дрым и дрым и дрым и дрым и дрым и дрым и дловеком и дрым и дрым и дловеком и дрым и дловеком и дрым и дловеком и дрым и дрым и дловеком и дло

ам вовсе не обязать. Ваш собеседники. В Ть. Не бойтесь за Гоняли. «Лучше: Удиться». Кстати: От те, кто задаети:

В Начале разгово в этом нетабсом ен смущать упра аки и покойник! ды в сенате кто иции по какому высокого мнее я быть умнее, устана

з человек бой очена аже если очена если вы отказы не становить умение сказы умение сказы обязанность обязанность обязанность обязанность учередь то, чередь то, чередь то,

необходимо вам, а не другим. «Наша свобода начинается о слова «нет», — утверждал Никола Шамфор. — Говоря нет другим, мы не позволяем надеть на себя ярмо раба». Пожаво на ошибку. Никогда не ругайте себя за свои промахи и неудачи. Не ошибается только тот, кто ничего не махи и неудачи. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Помните: никто не застрахован от промахов, ошибок и непонимания. Это случается с каждым. Постарайтесь просто проанализировать возникшую ситуацию с «холодным сердцем». И не зацикливайтесь на ошибках, лучше сделайте для себя выводы. Упасть не стыдно, стыдно не найти в себе силы подняться и идти дальше.

• Право не оправдываться. Застенчивый человек очень часто оправдывается. Делать это вовсе не обязательно, так как именно эта черта чаще всего и выдает неуверенных в себе людей. Оправдания зачастую только увеличивают чувство вины. Кроме того, оправдывая себя, мы подчас лишаемся прощения. Вот поучительный пример.

Много лет назад вице-король Неаполя, герцог Ассунский, нанес визит в Испанию, в город Барселону. В то время в гавани стояла галера, на которой гребцами были осужденные. Герцог поднялся на борт этой галеры, обошел всех заключенных, спросил каждого о преступлении, которое привело его на галеры, и выслушал их трагические истории.

Один человек сказал, что оказался здесь только потому, что судья взял взятку у его врагов и вынес ему несправедливый приговор. Другой сказал, что его враги заплатили свидетелю и тот дал в суде ложные показания против него. Третий — что его предал лучший друг, бежавщий от правосудия и принесший его в жертву. Наконец, герцог выслушал человека, который признался: «Господин мой, я здесь потому, что заслужил это. Я возжелал денег и украл кошелек. Я заслуживаю того, что мне приходится терпеть».

The same same same same in the same in the

ры и сказал: «Все эти люди невиновны и попали соз преступник. Давайте же освободим его, пока он ке ж. разил остальных своей испорченностью». И человек признавший свою вину, был отпущен на свободу и по. милован, в то время как те, кто нашел себе оправдание, остались на галере.

Право нравиться не всем. Вы вовсе не обязаны всем нравиться. Как говорили когда-то в России, «я не черво. нец, чтобы всем нравиться». У каждого свои вкусы и взгляды. Вы не хуже, вы просто другой. Угождать и стараться нравиться, по большому счету, мы должны лишь двоим: самим себе и нашему Создателю.

### Почему красавицы — плохие любовницы?

Страх и беспокойство — родные братья стеснительности. Застенчивостью страдали многие выдающиеся люди. Гоголь и Достоевский, Ницше и Толстой, Линкольн и Чайковский, Чехов и Горький. Этот список можно еще долго продолжать. Даже среди тех, кому по роду деятельности это просто противопоказано — например, журнали чаются стов, политиков, полноводцев, ораторов, — встречаются стеснительные люди. Под стеснительностью я подразумеваю не тактичность и деликатность, а чрезмерное беспокойство, вызванное низкой самооценкой и как след ствие зависи привести это 6привести это беспокойство его обладателя — предугадать

Рассказывают, что популярный советский актер Ефим опелян во время от был на-Копелян во время своего сценического дебюта был на-AN PLOSPAN KAGCOLG NL столько взволнован предстоящим испытанием, что совершенно потерял способность управлять собой. Чтобы не сподносорвать спектанль, Копеляна просто вытолкали с подно-

The Tith Oberhy TCA. TO B OKHO Toche chel TO MOHaxobbim. To ти сказал: 12.02251, a BOT TO, 4TO YL запечность в себе не в ж. что быть уверенны элифизическая сила, ... Эпое не является об за успеха. Да, таким. ्रहरूथारा, पाठ Hebblcokk жож светит», Скорее. «нине самые краси та результатов в сам эн сехрета тут нет: И € атот, кто хочет». **ЗАНИЕ И НЕКРАСИВР** лы все время до тей, достойны лучи г. жазывать не над -чтогда еще что-т турно, но факт зифизически см SAHON B LOPESTA пинэж эканизбак чежели их

in Campoolie HKM KI

NO HEVDOBNET

Care and Maria & 11 всрнулся к каписк CBMHOBHPI M MOUGH HO CPERH HHX ecross SOMHW ELO, UOKA OHA HEHHOCTPHON, HARES пущен на своболу нашел себе оправи

вовсе не обязаные OB POCCHH, 49 HE каждого свои о другой, угожей му счету, мы доль v Создателю.

### е любовницы?

братья стесняе ногие выдающие Толстой, Линков СПИСОК МОЖНОЕ 1у по роду деяте: апример, журна: раторов, - встр тельностьюяга сть, а чрезмерг. (енкой и как <sup>стъ</sup> ия. И куда може 1Я — предугал<sup>3</sup>

кий актер Еф. дебюта был н Mem, 4TO COEE! обой. 4TOбы rd лкали с пост

The state of the s

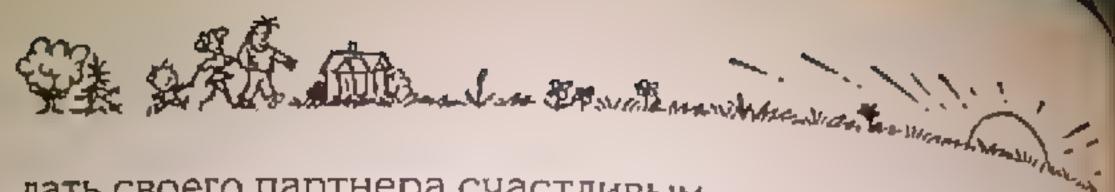
сом на сцену, где сидел на троне народный артист Николай сочнасценута. Но роль русского самодержца. Но монахов, исполнявший роль русского самодержца. Но Монахов почему-то смотрел не на Копеляна, а за него. Монахов по обернулся, то, к своему ужасу, увидел, что когда Копелян обернулся, то, к своему ужасу, увидел, что когда подности в окно. Он бросил поднос и в панике бежал за кулисы. После спектакля пришлось идти извиняться перед Монаховым. Тот с усмешкой посмотрел на нолодого артиста и сказал: «То, что ты вошел в окно, еще полбеды, а вот то, что ушел в камин, — беда!»

Уверенность в себе не возникает сама собой. Давно известно, что быть уверенными мужчинам помогает высокий рост и физическая сила, а женщинам — красота. Но ни то ни другое не является обязательным условием ни счастья, ни успеха. Да, таким людям что-то дается легче, но это не значит, что невысоким или недостаточно красивым «ничего не светит». Скорее, наоборот. Именно невысокие мужчины и не самые красивые женщины добиваются наивысших результатов в самых различных сферах деятельности. И секрета тут нет: известно, что «делает не тот, кто может, а тот, кто хочет».

Маленькие и некрасивые добиваются большего, потому что им надо все время доказывать, что они, обделенные природой, достойны лучшей доли. А высоким и красивым ничего доказывать не надо — их самооценка и так высока, так зачем тогда еще что-то делать?

у<sub>дивительно</sub>, но факт: в профессиональной и сексуальной жизни физически сильные и привлекательные мужчины проигрывают в конкуренции маленьким и умным мужчинам, а красивые женщины бывают куда менее счастливы в браке, нежели их менее симпатичные подруги. Физическая красота играет с ними дурную шутку: из-за высокой самооценки красавицы и красавцы испытывают лостоянную неудовлетворенность партнером, им кажется, что они достойны лучшего. Вот почему красивые люди, как правило, плохие любовники и семьянины: тот, кто считает себя недооцененным, не будет усердствовать, чтобы сде-

<u> 9 135 @</u>



лать своего партнера счастливым, — ведь он и так от него

Так что, читатель, если вы не можете похвастаться внеш. ними данными, не расстраивайтесь. Вероятно, Бог хочет чтобы вы сделали что-то выдающееся в своей жизни.

### Лучший способ побороть страх: примите решение

Уверенность в себе воспитывается, как мы уже знаем, с раннего детства. Но по счастью, это качество можно развить в себе и уже будучи взрослым. Это вопрос времени и тренировки. Чтобы в этом убедиться, достаточно вспомнить Демосфена, знаменитого древнегреческого оратора.

Мало того что Демосфен был очень стеснительным человеком, он еще и заикался. Более того, он, как мы сейчас говорим, шепелявил и к тому же из-за перенесенной в детстве болезни не говорил, а шептал. Трудно себе представить более неподходящего для ораторской деятельности человека, не так ли? Но Демосфен решил во что бы то ни стало научиться ораторскому искусству. Благодаря ежедневным настойчивым тренировкам Демосфен сумел избавиться от своих недостатков и стать одним из самых Первое ого либаторов за всю историю человечества. Первое его публичное выступление едва не оказалось и последним — афиняне забросали его тухлыми яйцами и гнилыми овощами. Впоследствии слушатели, воодушевленные его выступлением, осыпали Демосфена золотыми монетами и носили его на руках. Вот уж правда: делает не

Тренировка — универсальное средство, чтобы сделать трудное легким, а легкое — прекрасным, В Японии, где, согласно статистине, больше всего стеснительных людей, на курсах менеджеров слушатели получают задание — <u>9</u> 136 @\_\_\_

Inipan Ha CTahlin оли профессо ельности, га: перед те ти своей шля 7.1080Й, ОН И X с пока не изба - - ЭН ИЛИ Непри отая препода -:м университет езылся от стра. эг субботу И инбе задание по о но ототе вы этом к понг - ТРОЧИМ ВЫСКА - Порую она ра № СОЗДВНИЯ М ес их авторов, - «НТересными у разговор лез -AN 66 COLVIGCE TA DO GLO CUC терушка оказа: 12063BNTb, 4T JAKE AND-ANTE Legcckg391B91 NH HEDOCTATRI AUDOCLOR CIT

DHMHTO DO

Bear OH HISE
CBOEN HIS

# HNE CLDGX!

тся, как мы ужез, , это качество у лым. Это вопрось бедиться, достата го древнегреческ

то, он, как мысей перенесенной в равда: делает мысей преженной в развительной прежения в одним из сами из сам

о, чтобы сделай В Японии, га сельных людел задание

спеть громким голосом любимую арию в метро, когда в нем полно народу, либо по возможности громко поведать пас-

сажирам на станции собственную биографию.

Один профессор физики избавился от чрезмерной стеснительности, последовав совету своего другапсихолога: перед тем, как отправиться на работу, он припсихолога: перед тем, как отправиться на работы несколько
над головой, он и ходил на работу и с работы несколько
дней, пока не избавился от страха показаться кому-то
смешным или непривлекательным.

Когда я преподавал ораторское искусство в педагогическом университете, один студент рассказал мне, как он избавился от страха перед противоположным полом. Каждые субботу и воскресенье он, студент-заочник, давал себе задание познакомиться хотя бы с одной девушкой. Для этого он отправлялся в художественный музей, подходил там к понравившейся посетительнице и как бы между прочим высказывал свое мнение по поводу картины, которую она разглядывала. Предварительно изучив историю создания многих из выставленных картин, биографию их авторов, он мог поделиться с незнакомкой довольно интересными фактами. И такой ни к чему не обязывающий разговор легко перерастал в заинтересованность девушки и ее согласие продолжить общение и за пределами музея. По его словам, осечка произошла лишь однажды — девушка оказалась глухонемой...

Надо добавить, что студент этот был далеко не красавцем и даже чуть-чуть картавил, но... Когда он, увлекаясь, начинал рассказывать в аудитории о том или ином художнике, эти недостатки каким-то непонятным образом исчезали.

Самый простой способ побороть страх и волнение звучит так: примите решение. Любая, даже самая маленькая проблема способна надолго лишить покоя и здоровья, если только и делать, что думать о ней, но не принимать ника-кого решения. Примите решение и действуйте.

 The State of the S

Некий игрок часто выигрывал в рулетку. При этом он всегда вел себя необыкновенно спокойно, даже когда пру игрывал крупную сумму денег. Кто-то спросил у него, как он умудряется сохранять спокойствие в то время, когда все вокруг не находят себе места, волнуясь за результат «А кто вам сказал, что я не волнуюсь? — ответил игрок. -Я тоже волнуюсь, но лишь тогда, когда принимаю реше. ние, сколько и на какое число поставить. Как только решение принято и ставка сделана, волноваться уже не имеет смысла — на результат мое волнение никак не повлияет. Так к чему изводить себя напрасными терзаниями?

Поставьте себя перед тем, чего боитесь. Загляните страху в глаза. Помните: «Кошка, загнанная в угол, превращается в тигра». Потому что ей уже некогда думать о том, что может с ней случиться, если будет то-то, то-то или то-то: она вынуждена принять решение — или сдаться, или драться. И не позавидуешь тому, против кого будет направлена ее ярость. Так и с человеком. В тот миг. когда сомнения отбрасываются, наш страх, словно в награду за решительность, переходит на нашу сторону. передавая нам свое могущество и силу. Негативная, разрушительная энергия страха, сковывавшая душу, вдруг превращается в могучие крылья, позволяющие ей преодолеть любые препятствия и подняться к самым заоблачным вершинам. В конце концов, как верно заметил американский психиатр Морган Скотт Пек, «жизнь — это нескончаемая череда проблем. И выбор за нами: либо

### Почему знакомый черт лучше незнакомого ангела?

Один мужчина, чья семья жила высоко в горах, каждый день ходил за водой по узкому стволу дерева, переброшенному через страшную пропасть. Кто-то однажды

**9 138 @** 

Hero: Kak OH терепр перепр THE TY CTOPOHY, жажды. и дете Так что же в тограхом? Как ход 13-2×27. — «Я знаю 1 ээ очень сильное ж -369 забыть, что ты Р з боитесь, сомнева го отрицательный « ±пельного ожидан. чани странно, для заянеопределенно **ЗНЕСКИЕ ПСИХОЛОГИ закую ситуацию** селенность или о тамента должны б **\*\*** ЗОЛОВ На ЭКРане тирошла секу тудание положите тисказывал отр та у всех участ опрафи Рафилографи

тал точнее обла olbedael 3a

рагы были вполн Н <sup>5</sup>римента в У учесильная т

HITH CHOBAM 180 JONE DAY

MAHIDINE

агнанная в уго:
«Же некогда дус!
И будет то-то, т

му, противкого ловеком. В того страх, словново

на нашу сторг v. Негативная р

вшая душу, <sup>67</sup>

ся к самым зачел к верно зачел

ек, «жизнь —; р за нами: лій

ше

горах, кажий ваний ваний однажий однажий

OJ,

спросил у него: как он может так легко ходить по столь опасной и узкой переправе? Горец ответил: «Когда я иду подереву на ту сторону, я иду за водой, без нее моя семья подереву на ту сторону, я иду за водой, без нее моя семья и я погибнем от жажды. А когда возвращаюсь, я так хочу увидеть мою жену и детей, что даже не думаю о пропасти увидеть мою жену и детей, что даже не думаю о пропасти увидеть мою жену и детей, что даже не думаю о пропасти обым страхом? Как ходить над пропастью и не трястись от страха?» — «Я знаю только одно, — ответил горец, — только очень сильное желание или крайняя нужда заставит тебя забыть, что ты идешь над пропастью».

Вы боитесь, сомневаетесь, колеблетесь? А знаете ли вы, что отрицательный опыт во сто раз лучше, чем опыт бездеятельного ожидания? Негативная информация или отказ, как ни странно, для нашей психики куда лучше, чем ситуация неопределенности.

Канадские психологи из Университета Торонто решили узнать, какую ситуацию человеку труднее перенести неопределенность или отрицательный отклик. Участники эксперимента должны были после появления определенных символов на экране компьютера указывать, когда, по их мнению, прошла секунда. После этого компьютер оценивал задание положительно, отрицательно или неопределенно (показывал отрицательный знак). Во время эксперимента у всех участников исследования с помощью электроэнцефалографии (ЭЭГ) регистрировали активность мозга, точнее области передней поясной извилины, которая отвечает за чувство волнения и тревоги. Результаты были вполне однозначными: у всех участников эксперимента в ситуации неопределенности возникала более сильная тревога, чем при четком отрицательном ответе.

Другими словами, сталкиваясь с неопределенностью, люди чувствуют более сильный дискомфорт, чем сталкиваясь с негативной информацией. Вот почему, как утверждает народная мудрость, «знакомый черт лучше незнакомого ангела».

The State of the S

А сейчас попробуйте решить простую задачку. В одноч эксперименте, во время школьного экзамена, учитель подходил к одним ученикам и, заглянув к ним в тетрадь, хва. лил их. Подойдя к другим, выражал свое неудовольствуе или разочарование. К некоторым ученикам он намеренно не подходил вовсе. Как вы думаете, кто из учеников луч. ше всего справился с заданием? Если вы внимательно прочли предыдущий абзац, то вы не затруднитесь с ответом. Лучшие результаты показали те ученики, кого хва. лили. Но самое интересное не это, а то, что хуже всех с заданием справились не те, кого ругали, а те, к кому не подходили.

Современные исследования подтверждают выводы этого эксперимента: поражение (неудача, отказ или ответ «нет») воспринимается нашей психикой значительно менее болезненно и без столь негативных последствий, нежели состояние неопределенности или ожидания в нерешительности. Не зря говорят, «стоячая вода быстро портится». Чтобы не загнить, нужно двигаться. Нашей душевной энергии нужно двигаться.

Люди всегда будут вести себя не так, как нам бы хотелось. И мудрые люди, зная это, стараются помнить о главном — о собственном предназначении. Такое терпимое отношение к другим, как и столь же требовательное к себе, позволит быть более снисходительным к людям и более великодушным к тому, что на первый взгляд может показаться поражением, развенчанием или униже-

Однажды кто-то сказал Сократу: «Вот тот господин дал тебе пинка под зад, а ты ему ничем не ответил. Позор! Разве ты не видишь, что над тобой смеются люди?! Сократ от м ветил: «А над ними, быть может, смеются ослы. Но как им нет дела до ослов, так и мне нет дела до них».

Стеснительность — это высокий барьер на пути к счастью. Стесняться — значит извиняться перед другими за то, что мы существуем. Но у Бога нет нелюбимых созданий.

LEGIT HACT LIO WEI HCLI тредназначен изи божествен увложил в нас сам 1.0 в усилиях, в невз згроблем, препятстві - ЭСЫЛАЕТ НАМ ИСПЫТА это мы справимся удес и нет нич - всего лише

этыся на одну ступен ежо, нередко дости - Тоэтому не бойтесь **жатель** Жюль Рена э созидательную злос элель — самый упо гуспехи на другой д

Her Takoro

фермер ехал на она обочине дор увечернем платье. OHa COLVIACE TO HON HO HOLY MON REHOUSE SORWALP HE M SPACES CLOW LA 18EE39 ME.

9 140 Q

ПРОСТУЮЗДОВНЕНИЯ ОО ЗНАЗВИВНИЕМ ОО ЗНАЗВИВВНИЕМ ОО В ВЫ ВЫ ВЫВЕНИЯ ОО ВОРИНИЯ ОВ ВОРИНИ

ПОДТВерждают во еудача, отказилення в нерешля в нерешля

так, как нам бы араются помклении. Такое теребовательным и лим уним анием или уним

тот господіній тил. Позорівай стал. Позорівай стал. Сократій дирім но какій ослы. Но какій

CANTA HOLD STANDED

OB

жили выментиция вы ментиция в

Онлюбит всех, и кривых, и косых, и красивых, и ужасных.
Онждет от нас, что мы исполним свое предназначение. А в онждет от нас, что мы исполним свое предназначение предназначение? Самосовершенствование чем наше предназначение? Самосовершенствование души, частицы божественной и бессмертной энергии, коручи, частицы божественной и бессмертной энергии, коручи вложил в нас сам Бог. А душа растет и крепнет торую вложил в нас сам Бог. А душа растет и крепнет торую вложил в нас сам Бог. А душа растет и крепнет отолько в усилиях, в невзгодах, в преодолении разного только в усилиях, в невзгодах, в преодолении разного только в усилиях, в невзгодах, в преодолении разного только в усилиях, препятствий и страхов. Стало быть, если рода проблем, препятствий и страхов. Стало быть, если рода проблем и препятствий и страхов. Стало быть, если рода проблем и препятствий и страхов. Стало быть, если рода проблем и препятствий и страхов. Стало быть, если рода проблем и препятствий и страхов. Стало быть, если рода проблем и препятствий и страхов. Стало быть, если рода проблем и препятствий и страхов. Стало быть, если рода проблем и препятствий и страхов. Стало быть, если рода препятствий и страхов. Стало быть и препятствий и препятствий и препятствий и страхов. Стало быть и пр

Неудачи — всего лишь проверка на прочность, шанс подняться на одну ступеньку выше. Даже те, кто упал на самое дно, нередко достигали затем самых высоких вершин. Поэтому не бойтесь неудач. Как писал средневековый писатель Жюль Ренан, «неудача пробуждает новые силы, созидательную злость. Горе победоносной нации. Победитель — самый упорный противник реформ. Нация

делает успехи на другой день после поражения».

#### «Нет такого слова «не могу»!»

Некий фермер ехал на машине в город и увидел голосующую на обочине дороги очень красивую девушку в дорогом вечернем платье. Он остановился и предложил ее подбросить. Она согласилась. Сев в машину, красавица закинула ногу на ногу так, что из-под платья показалась соблазнительная коленка в ажурном чулочке. Фермер заметил это и чуть не угодил в аварию. Выровняв машину, он вскоре вновь стал поглядывать на соблазнительные ножки красавицы. Увидев, что девушка как будто не сердится на него за эти беззастенчивые взгляды, он неуверенно приблизил свою руку к ее коленке. Она тотчас же посмотрела на фермера и сказала:

— Вы помните, что говорится в 129-м псалме?

The State of Marian Water War Law William Line

Фермер не был женат, но он был порядочным челове. чермер по с ком. Он тотчас же опомнился, извинился и заставил себа убрать руку. Однако ему не удалось оторвать взгляда оте ног. Чуть позже, переключая передачу, он снова не удер.

— Вспомните псалом 129, — повторила девушка. Фермер ещеграз извинился.

— К сожалению, моя голубка, плоть слаба! — сказалон. По приезде в город девушка вылезла из машины, многозначительно посмотрела на фермера и пошла по своим делам. Фермер же, вернувшись через некоторое время домой, сразу же бросился к Библии и стал выискивать в ней 129-й псалом. Найдя его и прочитав, он плюхнулсяв кресло и застонал. В псалме говорилось: «Иди дальше и ищи, только так ты найдешь славу».

«Не следует робеть из опасения наделать ошибок, говорил французский философ и просветитель Вовенарг. — Самая большая ошибка — это лишать себя опытности». Именно опыт зачастую и становится главным указателем, подсказывающим наше предназначение, жизненную дорогу и судьбу.

«Смерть — это не самая страшная потеря в жизни, — сказал Норманн Казинс. — Самая страшная потеря — то, что умирает в нас, пока мы живем». Почему же многие люди позволяют своим мечтам умереть? Одной из причин являются негативные установки других людей. Причем не врагов, а друзей, родственников и знакомых. У каждого из нас если не все, то большинство знакомых — простите мне, читатель, такую откровенность — это те, кого можно назвать либо неудачником, либо пессимистом. И это они подрезают наши крылья, говоря нам: «У тебя ничего не получится!» Не верьте им!

Американский бизнесмен и психолог Ричард Девост президент корпорации Amway, посвятил этой теме целую

«Запомните: на этой дарованной нам Господом земле легче всего найти того, кто без запинки перечислит вам 9 142 0

JET OPANO-TAKH PBE B31/18/20M тульновая или смелая обранадежно обрана обр века! Если у за наберитесь смело - Дайте ей II одопр Водопр 1.10 рыбалке, или N 50 3 3ac ту веру в се жаневероятные вец — чна диване и не о терить вам, насколько в то внутри вас гори = 50 бога и что-нибудь теего задуть. уй отец очень вер

етстремленного инд э он слышал, что - Нет такого слова чень его, я пробы - Эногда и не дума: запомнил суть эль, что д уснтов использов: Gephre, 410 BPI C змон деле так! Г з будете удивлени MYAPHIA HARHHARIA EN B CBOEY

DAN INHUIS

\* 431VI.

ПЛОТЬ СЛАБА!
ВЫЛЕЗЛА ИЗ МАШИНЫ.
РМЕРА И ПОШЛА ПОЗ ФРЕЗ НЕКОТОРОЕ!
ОТИИ И СТАЛ ВЫЖСЕ
РОЧИТАВ, ОН ПЛЮЗЕ!
ОРИЛОСЬ: «ИДИ ДАЗ.

Я Наделать ошибо Просветитель вы ТО лишать себя от НОВИТСЯ главных ч С предназначен

теря в жизни, — «
ая потеря — то, «
же многие людий
з причин являй
ем не врагов, а до
из нас если не во
, читатель, таку
ь либо неудачи
от наши крый
верьте им!
Ричард Девой
Ричард Девой
ой теме целую

сподом зем<sup>ле</sup> речислит вы<sup>м</sup> все, чего вы никогда не сможете сделать. Кто-нибудь всегвсе, чего вы никогда не сможете сделать. Кто-нибудь всегда будет прямо-таки рваться показать вам — возможно,
да будет прямо-таки рваться показать вам — нибудь новая или смелая вещь, которую вы пытаетесь пронибудь новая или смелая вещь, которую вы пытаетесь проделать, безнадежно обречена на неудачу. Не слушайте
такого человека! Если у вас есть мечта, то какой бы она ни
была, наберитесь смелости поверить в нее и попробовать
осуществить. Дайте ей шанс сбыться! Не позволяйте своему шурину, или водопроводчику, или приятелю вашего
мужа по рыбалке, или мужику из соседнего кабинета отнять у вас ту веру в себя, благодаря которой случаются
самые невероятные вещи. Не позволяйте лодырям, возле-

жащим на диване и не отрывающим взгляда от телевизора,

говорить вам, насколько бесполезна и тщетна жизнь. Если

где-то внутри вас горит пламя мечты, поблагодарите за

него Бога и что-нибудь сделайте с ним. Никогда не позво-

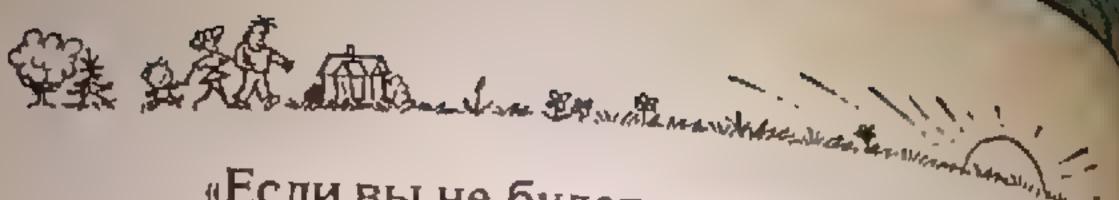
Мой отец очень верил в потенциальные возможности целеустремленного индивидуального усилия. Каждый раз, когда он слышал, что я произношу «не могу», он говорил мне: «Нет такого слова «не могу»! И если ты еще один раз скажешь его, я пробью твоей глупой башкой эту стену!» Он никогда и не думал делать ничего подобного, но я навсегда запомнил суть его мысли. Так мне еще в детстве удалось узнать, что действительно нет никаких хороших вариантов использовать слово «не могу».

Поверьте, что вы сможете, — и вы обнаружите, что это на самом деле так! Пробуйте, пытайтесь, испытывайте! И вы будете удивлены тем, сколько хорошего в результате случится. Мудрый Соломон говорил: «Единственными ограничениями для вас являются те, которые вы либо установили в своей голове сами, либо разрешили установить их другим! Освободите себя от цепей, выкованных из слов "Я не могу!», и вы обретете способность достигнуть высот, каких только пожелаете. Вы в состоянии сделать все, что угодно, если только верите, что вам это под силу!»

<u>a</u> <u>6</u>

ляйте его задуть.

<u>9 143 @</u>



### «Если вы не будете доить корову каждый день...»

«Тот человек, который не смотрит вверх, неминуемо бурет смотреть вниз; дух, который не парит высоко, осужден пре. смыкаться», — сказал Дизраэли. Если вы согласны с этин утверждением, то наверняка согласитесь и с немецким философом Иоганном Фихте, который однажды воскликнул: «Пусть покинет меня все, только бы не покинуло мужество!» Что за восхитительное зрелище — наблюдать, как человек придавленный страхом, находит в себе силы расправить плечи и, заглянув опасности в глаза, бросает ей вызов!

Один из моих любимых фильмов — «Общество мертвых поэтов». Его главный герой, учитель колледжа, прививает своим ученикам любовь к красоте, мудрости и справедливости. Он учит их быть смелыми — не бояться оказаться белой вороной, даже если все вокруг — черные. Его методика необычна, смела, даже дерзка. Например, рассказывая о том, что человек должен осознавать себя главным героем, а не статистом в своей пьесе, стараться быть выше и сильнее любых условий и обстоятельств, он предлагает ученикам встать на учительский стол и взглянуть на класс и других учеников с этой высоты — с высоты наши проблемы уже не нажутся такими большими и страшными. Ученики, все по очереди, встают на учительский стол и... делают для себя открытие: да, учитель прав!

Консервативная атмосфера, зависть и откровенное непонимание коллег привели к тому, что учителя заставили уйти из колледжа. В последний день работы он пришел в класс за своими вещами. В это время директор — гроза всех студентов и главный враг уволенного учителя — проводил свой урок, Учитель собрал свои вещи и уже у самой двери обернулся и посмотрел на своих, теперь уже бывших, учеников. Он, вероятно, хотел им что-то сказать на прощание, но этот грозный директор... его любимые ученики, все его мальчики виновато прячут глаза в тетради...

учить учить 1. 12.10 повернулся Самый ск. гу поднялся и... тогаста против у пред немед элрентор. Но нес отно - стали подниматьс шажа!!!» — кричал егослов, кажется, **-** чл он превратилс та. И каждому ста. емыхий учитель столах. Пятна эперзец, научивших

- килика и выфол-LNG LOBODAL N31 орджо Витале. услание останови A HONG HOSHOANLI MINDER ATREBUSION УЗ на самом деле TWO LOU'ORE SEL DACA St. Aen TR. MON

Cre AOHTB ROPORY The state of the s

OTPHT BBEPX, HEMMING. Мы вас больше не задерживаем!» — звучит ядовитый Maphi Bpicoko Maria ролос директора. Учитель — в его глазах стояли слезы уже было повернулся к двери, но тут произошло что-то ІМ. ЕСЛИ ВЫ СОГЛАСТИ. невероятное. Самый скромный и боязливый ученик в клас-JACHTECP H C HEMELEN се вдруг поднялся и... встал на стол! То был очевидный рый однажды воос знак протеста против увольнения любимого учителя! «Ты бы не покинулонум что, с ума сошел? Немедленно сойди со стола!» — закричал — наблюдать, кап н на него директор. Но неожиданно, выражая таким необычсебе силы распрасл ным способом свое отношение к происходящему, один за другим стали подниматься на столы и другие ученики! «Что вы делаете?! Немедленно сядьте!! Сядьте, или я выгоню вас из колледжа!!! -- кричал на них директор.

ов — «Обществоме» эль колледжа, прес Но его слов, кажется, никто уже не слышал. Потому что водин миг он превратился из героя-победителя в простого статиста. И каждому стало ясно, что настоящие герои это маленький учитель и десять—пятнадцать юношей, стоящих на столах. Пятнадцать мальчиков, пятнадцать молодых сердец, научившихся подниматься над обстоятельствами!

знавать себя глаз •Философия и религия вновь и вновь твердят нам: жизнь не страшна, — говорит известный американский психолог ифилософ Джо Витале. — Из-за страха в людях часто возникает желание остановиться. Страх останавливает вас, когда вы хотите назначить свидание, попросить повышения на работе, взять взаймы. Великая тайна состоит в том, что бояться на самом деле нечего. Согласиться с этим не так-то легко, потому что ваш ум, стремясь вас запугать, тут же начинает рисовать вам ужасные картины. Повторяю: не бойтесь. Делайте то, что задумали, и проидите через свой страх. По другую сторону от него — свобода. В том, чего вы боитесь, часто кроется то, что вы ищете. Может статься, предмет ваших поисков кроется как раз в том, чего вы страшитесь».

Пока мы чего-то боимся и из-за этого откладываем свои решения на потом, жизнь незаметно проходит. Без мужества нет жизни, а есть существование. Как сказал Юрий

о-то сказать н любимые уче за в тетради.

росает ей вызов!

, мудрости и справа

- не бояться окаж,

уг — черные. Его

. Например, расса

стараться быве

ЭЛЬСТВ, ОН предава

И ВЗГЛЯНУТЬ НАКО

С ВЫСОТЫ Наши 🖓

ими и страшну

ительский столе

и откровенное к

/ЧИТЕЛЯ Заставі<sup>; \*</sup>

Боты он при<sup>ше</sup>!

чректор - грой

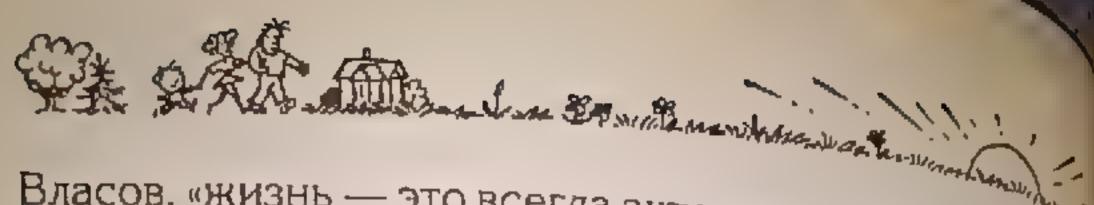
учителя—про

ии и уже у самой

еперь уже бы

прав!

<u>9 145 @</u>



Власов, «жизнь — это всегда акт воли. Сама по себе она каперекос».

«Трусость, — обращает внимание Николаус Энкельман, — это верный путь к разочарованию и неудаче. Если вы не будете доить корову каждый день, то с каждыч разом она будет давать все меньше молока. Если человек не будет использовать свои внутренние силы и способности которыми он наделен, каждый день, они будут с каждых днем все больше иссякать, и человек все в меньшей степени будет способен справиться с проблемами и утвердиться в этом мире. Человеческая жизнь немыслима без достижений, без результатов, без преодоления препятствий и трудностей. Только из достижений произрастает ошущение собственной значимости».

Не думайте о поступках других — думайте о собственном поведении. На Божьем суде вас спросят не о том, как вели себя вы. Поэтому не бойтесь — Бог всегда с нами! Не волнуйтесь — это напрасная трата жизненных сил и энергии! Не стесняйтесь — не мы для людей и не люди для нас, а мы — для себя и для Бога!

11-99 XXIB VAOB(



**1 a b** 

0\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dr.

дет наперенос.

Мание Николаус.

Рованию и неуссе

Молока. Есличес.

Нь, они будут ста

ек все в меньшейс

облемами и утес.

В немыслима сородоння прегод

ий произрастаетс.

11-я заповедь Живи в свое удовольствие!

- Думайте о собле Спросят не отока себя вы. Поэтока уйтесь — этоната Не стесняйтесь ны — для себя на



The state of the s

Не спешите. Не тревожьтесь. Вы посетили этот мир на краткий миг, так что почаще останавливайтесь, чтобы вдохнуть аромат роз.

Уолтер Хаген, американский психолог

#### Исполнение мечты может вылечить рак

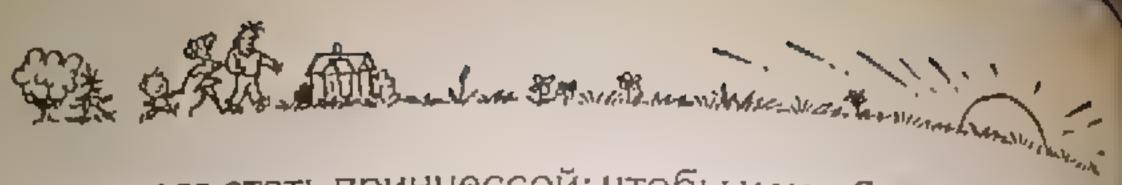
уристы, побывавшие в столице Бельгии, наверняка видели эту любопытную надпись. Ее часто вывешивают в местных кафе и барах. Надпись и впрямь необычная: «11-я заповедь: живи в свое удовольствие!» Что это — хитрый коммерческий ход, призванный заставить посетителей тратить больше денег, или действительно важное напоминание, настолько важное, что его можно сравнить с десятью заповедями Христа?

Прежде чем ответить на этот вопрос, позвольте рассказать вам об одном интересном научном факте.

Немецкие психологи, работающие с детьми, больными последней стадией рака (на этой стадии болезнь считается безнадежной), решили провести необычный эксперимент: исполнить самое сокровенное желание ребенка и посмотреть, как это скажется на самочувствии маленьких пациентов. В эксперименте участвовало несколько тяжелобольных, обреченных на скорую смерть ребятишек. Что же пожелали дети?

Четырехлетняя малышка, живущая в деревне, захотела прокатиться на трамвае. Одиннадцатилетний мальчик грезил о том, как сядет на лошадь, а тринадцатилетняя девоч-

149 © 50 G)



ка мечтала стать принцессой: чтобы у нее были слуги, и ең как принцессе, целовали ручки.

Психологи арендовали трамвай и часа два катали ма. ленькую девочку по городу. Ей показывали интересные достопримечательности, поили чаем со сладостями... Для мальчугана и его отца нашли пару лошадей — и отец с сыном поскакали вдоль моря... Самым сложным желанием было превращение пациентки в принцессу. Но медики нашли выход: они арендовали старинный замок, взяли напрокат красивую старинную одежду. Врачи нарядились придворными, а девочку одели в платье принцессы. Маленькая принцесса ходила по залам, все ей прислуживали и, как она и мечтала, целовали ручки.

Последующие результаты медицинского обследования оказались просто потрясающими. У одного ребенка рак полностью исчез, у других болезнь либо пошла на убыль, либо как минимум приостановилась!

Этот эксперимент подтвердил истину, которую знали древние врачи, но почему-то частенько забывают современные эскулапы: наши эмоции оказывают самое сильное и непосредственное влияние на наше самочувствие и здоне только доставить радость и ощущение мысли способны бедить самую страшную болезнь. Вот почему фраза что ни на есть важная истина. Истина, которую следует не просто выучить, а вызубрить, как «Отче наш», каждому.

## Школы и университеты вам мудрости не дают

«Халиф Абдурахман имел в жизни четырнадцать счастливых дней, — сокрушался Лев Толстой в своем того, что никогда не жил — не умею жить — для себя, для © 150 ©

He Mario Cyact. Старый н событий, 1.0 жизнь был сча у каучить дневния убедиться талантом люди изатось бы, чем он счастья ем -ыраз наоборот, и жиногия мудрости э теч надежнее он человек зна знеется и радуе - жбудь профессо зувас поубавится. THRICT -- NAMENTAL TATNIK OHE тую, прав был Ко зму мудр не тот. Moe. A 4TO ect TEM. A STOMY HH I эрвек учится са

лен учится са печальных» степены «ч

THE OTHER CASE

OCPIN HEE CPRINGS. 18ah H Yaca Aba Maria H MOK93PIBBUNH HAME чаем со сладости у лошадей но MPIM CUONHPIM NECT 1 принцессу. Но ринный замок взужду. Врачи нарага в платье принци алам, все ей прис ручки.

ИНСКОГО Обследова-У одного ребена;

ину, которуюзь ко забывают оф вают самое си амочувствие из ие мысли спосос» е счастья, нок от почему фр не шутка, а сач торую следует аш», каждому.

aM

етырнадца1ь стой в свое! KO. H BCE OT. аля себя, для

William Shimmer med and the The State of the луши, а живу напоказ, для людей». Гете, человек, передуши, а жило, пере-живший немало счастливых, казалось бы, романов, прижившили событий, также утверждал, что за всю свою киричений и событий, также утверждал, что за всю свою долгую жизнь был счастлив лишь несколько мгновений. Если изучить дневники или биографии известных людей, можно убедиться, что даже наделенные большим уном и талантом люди редко бывают счастливы. С чего

бы это? Казалось бы, чем образованнее человек, тем больше источников счастья ему должны быть открыты. Ан нет! Все как раз наоборот, и права пословица, утверждающая,

что іво многия мудрости многия печали». Чем проще механизм, тем надежнее он работает. По тому же принципу, чем меньше человек знает, тем он лучше спит. И еще ибо пошла на ук. какого-нибудь профессора о жизни, и, скорее всего, оптичаще смеется и радуется. Послушайте размышления

мизма у вас поубавится. А поговорите о том же с простым

крестьянином и — гляньте-ка, оказывается, не все так плоетиж онжом и ,ох

Видимо, прав был Конфуций, утверждавший, что понастоящему мудр не тот, кто знает многое, а тот, кто знает необходимое. А что есть необходимое? Знание, для чего жить и как. А этому ни школы, ни университеты не учат. Этому человек учится сам.

Впрочем, нельзя сказать, что и крестьяне намного счастливее «печальных» профессоров. И те и другие почли в равной степени «что имеют, не хранят, потерявши плачут»,

А вот еще одна странная вещь. Советские лингвисты в 30-х годах прошлого века обнаружили, что в русском языке количество слов, несущих негативную окраску, в три Раза превышает число позитивных. Ни одной серьезной теории, объясняющей этот факт, кроме разве той, что у Русского народа жизнь всегда, мол, была тяжелой, тогда не прозвучало. И лишь недавнее открытие позволило ответить, отчего так редки счастливые люди и почему сло-



варь ругательных и других отрицательных слов в русско

Что же это за открытие?

## Почему в России больше тоскуют, чем радуются?

Известно, что мозг человека состоит из двух полуша. рий — правого и левого. И каждое из них отвечает, как оказалось, за прямо противоположные эмоции. Левов, логическое, наделяет человека радостью, уверенностью, спокойствием, бодростью, надеждой и оптимизмом. Правое, эмоциональное, наоборот, заставляет больше тосковать, волноваться, злиться и разочаровы

В эксперименте людей усаживали перед экраном монитора и демонстрировали разные картинки — приятные и отвратительные. В это время при помощи специальных датчиков считывались сигналы мозга. Датчики показали, что стращные и другие неприятные картинки возбуждали — у одних сильнее, у других слабее — правое полушарие, в то время как на приятные реагировало исключитель.

Если бы оба полущария мозга были развиты одинаково. то на человека приходилось всего поровну — и радости, н печали. Однако так не бывает: какое-то полушарие всегда работает активнее другого. А это значит, что характер человека зависит от того, какое полушарие мозга у него

Левополушарные люди, как правило, стойко переносят удары судьбы, правополущарные, напротив, впадают в уныние от малейшего пустяка. И на людей, и на здоровье и на судьбу правополушарные жалуются куда чаще, нежели левополушарные. Поэтому и живут они мало, и бо-

1 ( Paratob, 4em) эт. хак человек р узего будущее. Стенню к только чт paccinette. — pacci - иссле Пинц. — иссле - - СЯЧНЫХ МЛАДЕНІ уление. Одни во. - УГЛИСКОЕ СПОКО и биотоки мозга езывали, кто из Д MHCTOM\*. **винению Наталы** эмполушарием — 1 гля. Остальные, у основн :-ы. Это — правог ээм Европы и А гушарники. / 2.036к Каким » с 40 10M 140 R MANS. равополушарн ое дело в литер вы читатель, в у положительных EST BCTPEHHPIX

I The Manifolder DTDIALIATENDHINK CNOBE.

# больше тоскуют,

а состоит из двухту. ждое из них отвечения оложные эмоции ка радостью, уверю, надеждой и опте наоборот, застер ЗЛИТЬСЯ И разочари

ли перед экраночч артинки — прияты ПОМОЩИ специальн вга. Датчики показів е картинки возбута бее — правое получ ровало исключие:

1 развиты одинакоз овну — и радоса! о полушарие всег ачит, что хараніс чарие мозга у нег.

стойко перенося ротив, впадают в ≥й, и на здоровье. я куда чаще, они мало, и 60

went and an entire was all the second and the secon жют много, и добиваются в жизни гораздо более скром-

ных результатов, чем могли бы. зная, нак человек реагирует на проблему, можно предсказать его будущее. Причем сделать это можно даже по отношению к только что родившимся младенцам. «В одном эксперименте, — рассказывает российский эндокринолог Наталья Линц, — исследователи снимали энцефалограмму ү 10-месячных младенцев, сосущих грудь. Затем прерывали кормление. Одни возмущенно кричали, другие проявляли олимпийское спокойствие. При этом ученые регистрировали биотоки мозга, строили схемы его активности и предсказывали, кто из детишек вырастет оптимистом, а кто пессимистом».

По мнению Натальи Линц, «людей с доминирующим левым полушарием — всего 30%, то есть около двух миллиардов. Остальные, увы, больше тоскуют, чем радуются. Тоскуют в основном и жители России, Беларуси и Украины. Это — правополушарные народы. А вот жители Западной Европы и Америки — это по преимуществу левополушарники.

-И человек, каким я стал, с грустью приветствует человека, каким я бы мог быть», — признался однажды немецкий поэт Фридрих Геббель. Все поэты — это, по определению, правополушарники. Вот почему грустные стихи привычное дело в литературе, а радостные — редкость.

Теперь, читатель, вы понимаете, почему в русском языне положительных слов меньше, чем отрицательных, а в глазах встречных прохожих — больше печали, чем радости?

#### От чего возникают язвы?

«Человек рожден для счастья, как птица для полета». Эта фраза Короленко известна, наверное, многим. Это слова оптимиста. А вот вам суждение пессимиста --- поэта

છા

**9** 153 **0** 

The State of the S

Георгия Иванова, который превратил крылатую фразур Георгия гівалюда, Человек рожден для счастья, ка, Если условно поделить все нозастольную от дольный все человече. То на одного ство на оптимистов и пессимистов, то на одного стороны. ка Короленко придется три единомышленника Иванова, и этой «математике» есть научное объяснение.

Как утверждают ученые, стимулировать положитель ные эмоции гораздо сложнее, чем отрицательные. Челове ческий мозг, как оказывается, «по умолчанию», в силу зволюционных особенностей развития, настроен на приеч «внешней опасности». А это значит, что дурное мы замечаем быстрее, чем хорошее, и, надеясь на лучшее, ожидаем худшего. И в ожидании этом сжигаем массу жизненной энергии, расходуя ее на бесполезные, «нерациональные страхи, тревогу и волнение. И как итог губим собственное здоровье.

Вот один любопытный факт. В 60-х годах прошлого столетия людям, страдающим язвенной болезнью, американские врачи рекомендовали избегать острой пиши, Торговцы помидорами, из которых приготовляется большинство острых соусов, несшие из-за этого убытки, решили обратиться в министерство сельского хозяйства с просьбой выяснить, существует ли в действительности связь между потреблением острых соусов и заболеваемостью язвой. Министерство провело масштабное исследование, продолжавшееся несколько лет, и наконец опубликовало отчет. Суть выводов ученых была заключена в одной-единственной строке, которая сообщала: «Язвы И прочие кишечно-желудочные заболевания возникают не от того, что мы едим, а от того, что гложет нас».

Ранняя старость, гипертония, язва, инсульты, инфаркты, рак — все это только малая часть тех «побочных эффектов», что оставляют после себя печальные, беспокой. ные, трусливые и злые мысли, которые самым настоящим, физическим образом отравляют наш организм каждый день и каждый час. И наоборот, добрые, радостные, опти-

@ 154 @

1. 100 белить любой нел 1. 11. 10 В ОРИЛ ЭМЕРСОН тон на протяжении 1 из нас здоровь телей И. победителей И. . Три кита здоров угого психиатра, д гора А.И. Белкина: тескольно лет назад эхепили одну из кли № приемы лечения вачев коллегам, что но изменим свое жей раковых забол киможность. Недав -1,бедились: пацие - о врачей, оставал "-едель, теперь вы поназали, что занчетастазы. А Е узсе традиционны терапию, хиг развитие бо лозволила побе «НУИХИЗИ КИЛЬЭЗ TAGLOLINE HPDA. Уудес-1928 TF

he. Ner

10 60 VB

INDEBDALMY KDPNAME --BER DOMACH AND CHILL JOBHO MODENHIB BON NO 1CTOB, TO Ha ONHOROW HE диномышленника и ое объяснение. тимулировать получе Вития, настроен фессора А.И. Белкина:

приготовляется за этого убытки 🎏 ЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТ в действительной усов и заболева асштабное иссы т, и наконецопу была заключет сообщала: 'Язр ания возникают. инсульты, инф.

ех «побочных »

AMPIN HOCTORIUS

санизм кажем

CTHble, OTTI

And the second of the second o мистичные мысли способны не только укрепить здоровье,

но и победить любой недуг. как говорил Эмерсон, «человек представляет собой то, очем он на протяжении целого дня думает». Именно мысли создают из нас здоровых или больных, счастливцев или то умолчанню, советского психиатра, доктора медицинских наук, про-

чит, что дурноемы ны посетили одну из клиник, где применяются психологидеясь на лучшее приемы лечения раковых больных. Откровенно на масси ческие приемы лечения раковых больных. Откровенно Кигаем массу жеские приемы лечения раковых облыты.

признались коллегам, что не верим в эффективность этого зные, «нерацио» метода, но изменим свое мнение, если увидим изменение иторь и и нам предоставили таитог губим собсть динамики раковых заболеваний. И нам предоставили такую возможность. Недавно мы опять побывали в этой кли-В 60-х годах прод нике и убедились: пациенты, которым два года назад, по ННОЙ болезных, № мнению врачей, оставалось жить несколько месяцев и збегать острой г. даже недель, теперь выглядели совершенно здоровыми. Анализы показали, что у них исчезли злокачественные опухоли и метастазы. А ведь эти пациенты раньше испробовали все традиционные методы лечения: лучевую и химическую терапию, хирургические вмешательства, но остановить развитие болезни не удавалось. Коррекция психики позволила победить болезнь».

•Коррекция психики» — это, проще говоря, изменение мыслей с негативных на позитивные.

#### Чудеса — от правильных мыслей

Говорят, все болезни от нервов. Это не совсем верное выражение. Первый и главный источник если не буквальпьные, беспоки но всех, то большинства болезней — наш мозг. Именно он отдает приказы нашему телу — победить болезнь или сдаться ей.

> **9** 155 **0** 500 (C)

The state of the second white was an inventor В знаменитом американском фильме «Секрет при морриса Гудмана. «Чудо-челово» дится история Морриса Гудмана. «Чудо-человек прозвали его в Америке. Познакомьтесь с его рассказу

«Моя история начинается в марте 1981 года, в же который я никогда не забуду. Мой самолет потерпелу шение. Я оказался в больнице. Совершенно парализова. ный. Я сломал несколько позвонков, у меня пропально тельный рефлекс, я мог только моргать глазами. Доктор сказали, что я буду «овощем». Но мне было без разниц что они думают. Самое главное было то, что думаля. А; совсем не собирался становиться «овощем».

Показывая глазами медсестре на алфавит, я состави записку: «Я буду ходить к Рождеству!» Я представлял себя зой, она — нау снова и снова нормальным человеком, выходящим изболь 1 ледующа ницы на своих ногах. «Пока у тебя есть разум, можнолочинить все остальное», — говорил я себе. Я был подсоетн нен к дыхательному аппарату, и мне сказали, что я всега запося в мозг и буду от него зависеть, так как часть моего мозга разруше чесли состоян на. Но и это меня не остановило.

Но и это меня не остановило. И однажды ночью я понял, что мне надо пытаться ды. «больным, он щать самому. Я говорил себе: «Дыши! Дыши! Дыши!... Ия задыщал! В конце концов меня отключили от аппарата. Из смог выйти из больницы к Рождеству на собственных ногах! Врачи не могли найти этому объяснение. Со слезами на глазах и ликованием в сердце я слышал позади себя их удивленные восклицания: "Это невозможно!"

«Неизлечимое — это излечимое изнутри!» — подчерки от бот леть, будет болеть, а тот, кто хочет быть здоровым, будет

Эту мысль поддерживает и доктор психологии, президент Российского института самовосстановления челове: ка Мирзакарим Норбеков. Вот что он пишет: «Болезнь точки нужно побеждать умом... Надо стать чокнутым с точки зрения нормальных людей и начать чокнутым с точки зрения нормальных людей и начать чокнутым с том в сначала радоваться, а зрения портавлять подать сначала радовать.

Уже затем получать результат, Не переживайте — он поя-

тем спину, рас зі. Другими слов у Победителя е радости и ус сех выздоровлен изерить на перв - градость и вер оя на первый ⇒ синхронизаці

савливать. эстно, что меж УКОМ СУЩЕСТВ экрасно **Э** ИССЛЕДОВАЛИ WHECKHX 3960 , no Harype BC ACBOW TANKANA Y OBMILLOPAL.

MHHTe - B ф арсенал I Dau aking upo 4. 70 4

знакомы дом даже не спрашивая вашего разрешего разрешего

е. Совершенной меня искусственный согравляем плечи и растягиваем рот до мора у меня прямляем спину, расправляем плечи и растягиваем осанку и докусственно вызываем со-Вонков, у меня прямляем спину, расправляем плечи и растягиваем и моргать глаза ушей. Другими словами, сознательно создаем осанку и не прямляем спину. В заставляем себя поверить Но мне было с минику Победителя. Затем искусственно вызываем со-Но мне было боз стояние радости и усилием воли заставляем себя поверить стояние радости и усилием воли вероятно, что и радоватье было то, что в успех выздоровления. Вполне вероятно, что и радоваться, и верить на пера войдут в привычку. Позже радость и вера войдут в привычку. Ствы по мормула

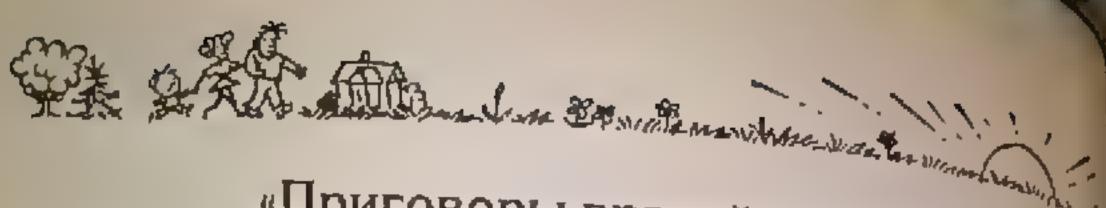
СТВУ!» Я предста: Хотя на первый взгляд моя формула и коле ее еком, выходень сурдной, она — научно подтвержденный факт. Суть ее еком, выходящих сурдной, она — научно подтверждения существует действия следующая. В нашем организме существует ОЯ есть разум, м. центр синхронизации мышц, настроения и мыслей. А я себе. Я былош значит, эмоции, которые мы испытываем, через кровь Не сказали, чтоя передаются в мозг и влияют на состояние нашего здороть моего мозгарат выя. И если состояние счастыя человек испытывает в течение очень долгого времени, то, даже будучи хронимне надо пытаты ческим больным, он забудет о своих недугах и начнет выздоравливать.

Известно, что между внутренним состоянием и внешним обликом существует как прямая, так и обратная связь. Аорганизм прекрасно поддается настройке. Американские ученые исследовали людей, исцелившихся от тяжелых онкологических заболеваний. У всех была одна общая черта — по натуре все они были оптимистами и не опланивали свою тяжкую участь. Они не боролись за жизнь, а жили счастливо и полноценно, не унывая даже в часы поражений.

Запомните — ваше здоровье в ваших руках, и весь лечебный арсенал заложен в вас самих. Поэтому если вы наждый день просыпаетесь с чувством радости, здоровья и счастья, то и весь организм настраивается на работу Здорового тела. А все болячки уничтожите вы сами, то есть ваше подсознание».

и! Дыши! Дыші очили от аппара у на собственный яснение. Сос лшал позади с<sup>с.</sup> 10жно!" утри!" — подче? TOT, KTO XO481 ть эдоровым, біз

сихологии, пред новления чет, 7ишет: "Боле»; DKHYTHIM C TO' па радоватьсі,



## «Приговоры врачей над вами не властны!»

Российский психолог, автор многочисленных публика. ций и книг Тамара Гусева в интервью журналу «Свет рас крывает секрет, как при помощи позитивных мыслей съ хранить здоровье и почему вообще возможны чудеса ис целения от неизлечимых болезней. Вот что оне рассказывает:

«Вы можете улучшить свою жизнь очень простымстособом. Ложась спать, говорите: «Спасибо сегодняшнему дню...» Перечислите все, за что вы можете быть благодарны. Вы можете вспомнить: «Я жив, не попал в катастрофу, меня не обокрали, ребенок пятерку из школы принес, кажется, мне улыбнулась жена (или муж шепнет на ушко что-то приятное). У меня даже ничего не болит.... Разве мало причин для радости и благодарности прошедшему дню? Так скажите ему «спасибо»!

А потом подумайте: «Завтра будет лучше, чем вчера». Если вы в это поверите, то так оно и будет. Даже если вы день окажется обычным, вы станете совсем по-другому к нему относиться. Например, услышите, что хорошо.

К сожалению, сейчас много людей, которые даже о себе не могут сказать ничего хорошего. Ноги у них — не отгуда, руки — не туда... Я предлагаю таким пациентам тели звонят мне и с ужасом говорят: «Из 10 мыслей 9 от окружающих! Во враждебном отношении к людям и самим цеством.

В Библии сказано, что в начале было Слово. А современные ученые доказали, что мысль материальна — она напрямую влияет на события. Мысль и слово творят дей-

которые при которые при которые при которые практике бы и наоборот: в на саелали ренти и саелали ренти ее отсутствие. В ноей пашкент сказа несте обе почам все в порядке, сущая его, родств ежи с головой на чогут обновить

НХ ЗАМЕНЯЮТ ЗД ТО НЕХВАТКА МО Эела на пациента ЗОПО Вера СПОС

обывы думали мах было четко мамедицинско врачи окум пациенту, что

A H COMPANIES

L'and Made With рачей над вами

D WHOLOAHCUGHAMA гервью журналу ( THE MOSHTHEHAIX ME бще возможны по олезней. Вот

ИЗНЬ ОЧЕНЬ прост. I можете быть ба: ку из школы прин 1 муж шелнет на, него не болит.... арности проше-

ет лучше, чем 5% и будет. Даже , вы станете сс: мер, услышие: и вам тоже ст

, которые дай: . Ноги у нихтаким пашчент ебе. Потомги 10 мыслей 90, они думают о ч людям и сачі! нфликтов с об

1080. А СОВРЕ 1альна — онз O THOPAT APPL

The state of the s ствия, которые происходят вокруг. Поэтому думы и выстазывания о грядущих несчастьях рано или поздно высназыватих. И наоборот: вера в светлое будущее предопредемет счастливое развитие событий.

в моей практике был такой случай. Человеку удалили почку и сделали рентгеновские снимки, на которых четко видно ее отсутствие. Но он не хотел жить с одной почкой и стал внушать себе, что их у него две. Показывая мне снимки, пациент сказал, посмеиваясь: «А я им не верю. У «Спасибо сегод», что там все в порядке, и опять зашили». меня на месте обе почки. Хирурги разрезали, посмотрели,

Не попал в катас, у бедняги с головой не в порядке. Жена сказала: «Наркоз Слушая его, родственники думали, что после операции подействовал...»

> А мне попалась научная публикация о том, что ткани за год могут обновиться на 98%: больные клетки умирают — их заменяют эдоровые, а если часть клеток удалить, то нехватка может восполниться. Поэтому я посмотрела на пациента совсем другими глазами: его непоколебимая вера способна запустить мощные процессы восстановления.

> Ичто бы вы думали? Через год его опять обследовали на снимках было четко видно две почки. Но старые снимки изаписи в медицинской карте свидетельствовали, что одна почка удалена. Врачи разрешили противоречие просто сназали пациенту, что это не его карта.

С моими пациентами произошло немало подобных чудес. Да я и сама на себе испытала силу непоколебимой Уверенности. С детства занималась спортом, но в пятом классе сломала позвоночник. Врачи сказали, что я всю жизнь буду прикована к инвалидной коляске. А я, услышав Приговор, ответила: «Нет! Вам надо — вот и ездите в коляске. Я выбросила костыли и пошла на тренировки. В ре-Зультате здоровье восстановилось, я даже танцевала в студенческом варьете. И сейчас могу бегать, прыгать, делать мостик.

9 159 @ D

cllo

(S)

The state of the State of the State of the Summer of the State of the

А через два года у меня был сложный перелом руки который пришелся по старой травме. Эскулапы сказалу что надо резать, но рука усохнет. И я опять сказала: «Нет!. Отказалась от операции и сама разработала руку. До сих пор ею прекрасно владею, могу даже «в глаз дать».

Мало того, когда я была в седьмом классе, мою маму выписали из клиники, отказавшись оперировать (у нее была фибромиома). Профессор сказал мне: «Забирай, больще года не проживет». Дома с мамой случилась истерика. Ая сказала в приказном порядке: «Умирать — кому? Он — старый, пусть и умирает. А ты должна жить. Умирание отменяется».

Лет через пять она опять заболела. «Вот теперь, наверное, умру!» — «Что, — говорю, — сделаешь?» — «Нет, все в порядке...»

В результате мама живет уже не один десяток лет после профессорского приговора. В последнее время ее каждый год вызывают на операцию, но она отказывается и чувствует себя нормально.

Творить подобные чудеса может каждый, если поверит в себя. И я говорю своим пациентам совершенно серьезно: «Умирание отменяется, приговоры врачей над вами не

## Из лимона надо сделать лимонад

Если выразить секрет здоровья тремя словами, то можно сказать так: думай о хорошем! А если один словом, то тогда — радуйся! Потому что на самом деле вовсе не «В эдоровом теле — эдоровый дух», а от здорового духа —

Но что означает на практике совет «радуйся»? Это значит сознательно, а не в зависимости от обстоятельств выбирать те мысли, которые принесут нам больше пользы, здоровья и счастья. Потому что одно и то же событие

**9** 160 **0** 

THO TRUKTOBATE TO-PASHO PECTO TAKAN LLYTKA: "B Dei ECTO PONCE. 3TO LLLYTHE THE CAPEBHUM WHA высекали на могила замериканских у этранваются не из-за в лабытий, а из-за того заной притче рассказ э. который жил в бедно эмон жил хорошо — <u>у</u> эфрался с привязи и : все соседи говори ожно...» — отвечал и ⇒ Юнь вернулся, прив з Выражая восторг по Усседи говорили, какс '143 ЭТОТ раз отвечал ! спедующий день сы НОЯ ХИХИХ КОН чылу. Все соседи , какое несластье! жэнеделю **В** SEJA C CON -PHMHd, CV X082 350X STC PHUI

CPOTA CLOMMANNA LEGAL. 11 TPabme. 3CHYMAN. LA Marke "B Lyg3 Male" дьмом классе, морь, сь оперировать (уж зал мне: «Забирай. Г ой случилась истер MUPath - ROMY?O. кна жить. Умирания

е один десятоклеттеднее время еекае на отказываетсян-

каждый, если пож совершенно сер∞ врачей над вами

#### ЛИМОНАД

я словами, то<sup>ко</sup> ти один словом. 1 деле вовсе не дорового духа

ДУЙСЯ»? ЭТО ЗЫЗ. г обстоятелься IM больше поль 2 же собылк

The the second and th

нет на вода опутовать по-разному и реагировать на него соот-ту даже по трактовать по-разному и реагировать на него соотна самом деле». Эта шутка, как ни странно, полностью совпадает с древним индусским изречением, которое часто высекали на могилах и стенах храмов. Согласно выводам американских ученых, «в 99% случаев люди расстраиваются не из-за каких-то неприятных жизненных событий, а из-за того, что они так интерпретируют

их для себя». Водной притче рассказывается о зажиточном крестьялела. «Вот теперь» седями он жил хорошо — у него был конь. И вот однажды седями он жил хорошо — у него был конь. И вот однажды нина, все соседи говорили: «Ах, какое несчастье!» — ·Возможно...» — отвечал им крестьянин. Через несколько дней конь вернулся, приведя с собой двух диких собратыев. Выражая восторг по поводу такого поворота событий, соседи говорили, какое, мол, это счастье. Но крестьянин и на этот раз отвечал им: «Возможно...»

На следующий день сын крестьянина решил покататься на одном из диких коней — тот его сбросил, и юноша сломал ногу. Все соседи вновь стали жалеть крестьянина: «Ах, какое несчастье!» — «Возможно...» — отвечал им крестьянин.

Через неделю в деревню пришли люди набирать рекрутов и увели с собой всех молодых здоровых мужчин. Сын нрестьянина, сломавший себе ногу, им не понадобился. И вновь все заохали: «Ах; какое счастье!» А крестьянин в ответ повторил свое: «Возможно...»

Эту историю можно было бы продолжать в том же духе ндальше. Смысл этой притчи выражает чешская пословица: «Даже плохое для чего-нибудь хорошо». И наоборот, Потому что, как учит учебник психологии, «любое событие приобретает значение только в сравнении с другими или же в контексте, в котором мы его оцениваем».

O)! 9 161 0 (S)<sub>2</sub> The state of the supplementation of the supplementations of the supplementatio

О том же говорит и китайская пословица: «Текущиесс бытия зависят от предшествующих событий и воли наблу. дателя». Стало быть, если мы не можем повлиять на пред шествующие события, то нам вполне по силам самостоя. тельно избрать такой образ мыслей (а значит, и действий) который позволит нам, как любил выражаться Дейл Карнеги, «из лимона сделать лимонад».

#### Если ты жив, значит, твоя миссия еще не закончена

Легко сказать — радуйся! Но как это сделать, когда причин веселиться — одна-две, а причин озабоченно чесать затылок — тысячи?

Есть универсальная формула достижения любой цели, состоящая из трех шагов. Первый шаг — трудное необходимо сделать привычным. Здесь поможет ежедневное упражнение, тренировка. «Путь в тысячу километров начинается с одного маленького шага». Тренировка — это и есть маленький шажок в нужном направлении.

Если сразу не получится просто вот так — взять и думать только хорошее, — надо заставить себя. Можно делать это GreHMP. даже механически, просто проговаривая вслух или про себя молитвы или любые другие хорошие слова: «Я здоров, полон сил и энергии», «Я смогу, я умею, я знаю, я сделаю это!» «Ничто не властно надо мной!», «Все к лучшему в этом самом лучшем из миров», «С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше» и т. п. Как можно чаще произносите про себя целительные слова — и обязательно на ночь и сразу после пробуждения, это наилучшее время для самовнушения. Наш мозг так устроен, что не заметит «фальши»; для него наши слова, пусть даже сказанные без особых эмоций, механически, — руководство к действию, а не к их оценке. Следующий этап — привычное нужно сделать легким. То есть научиться без усилия над собой осознанно изби-

\* TELHOCIP DE TO THE HAM WAS -- IT зчашем случае это затвие и радость о - еще Запать — еще -21 Г.ОСЛОВИЦа, «ПОКа зачастую осне - ВОСПРИЯТИК - карактера, а... от запре дело, знаков ∴чого ангела. Да и **Езделет, тем менее е**таковится человек з поздно» можно упо человеку. Хор **Голель** Ричард Бах: МЫЕ ВН КИЗЗИМ КОЭТЬ тышим, значит, о

Чужое счаст манский пру

У изучеу Vicer, 4TO y \*JOB QHHS Onard, Sara 1 NOAH DE JAK. AMEN

**⊚** 162 **⊚** 

... TO CHOR MOCROBALLS: IL EI. POTTHEX COUPLING. IN TOI HE MOHEM NOBNARY IAM BUONHE NO CHINAS A мыслей (а значития пр ак любил выражалы

## НИТ, ТВОЯ МИССИЯ Кончена

Как это сделать, 162 тричин озабочены-

ДОСТИЖЕНИЯ Любой в й шаг — трудноены В ПОМОЖет ежене В ТЫСЯЧУ КИЛОМЕТРОВЬ га». Тренировка-Т аправлении.

ЗОТ ТАК — ВЗЯТЬНД<sup>У</sup> ебя. Можноделатья вая вслух или просе лова: «Яздоров, го знаю, я сделаю з учшему в этом сач чувствую себя з це произносите 17 но на ночь и ср! мя для самовн) тит фальши: 36 ез особых эмоше а не к их оцень? телать легк! чанно нзбиг

The state of the s рать позитивный стиль мышления. При ежедневных упражнениях легкость рано или поздно придет. Это во-

прос только времени. и последний шаг — легкое следует сделать прекрасным, В нашем случае это означает: научиться получать

удовольствие и радость от жизни.

Ивсе-таки знать — еще не значит сделать. Как говорит русская пословица, «пока гром не грянет, мужик не перекрестится». Зачастую основными препятствиями на пути к позитивному восприятию мира выступают не слабость воли или характера, а... отсутствие «грома».

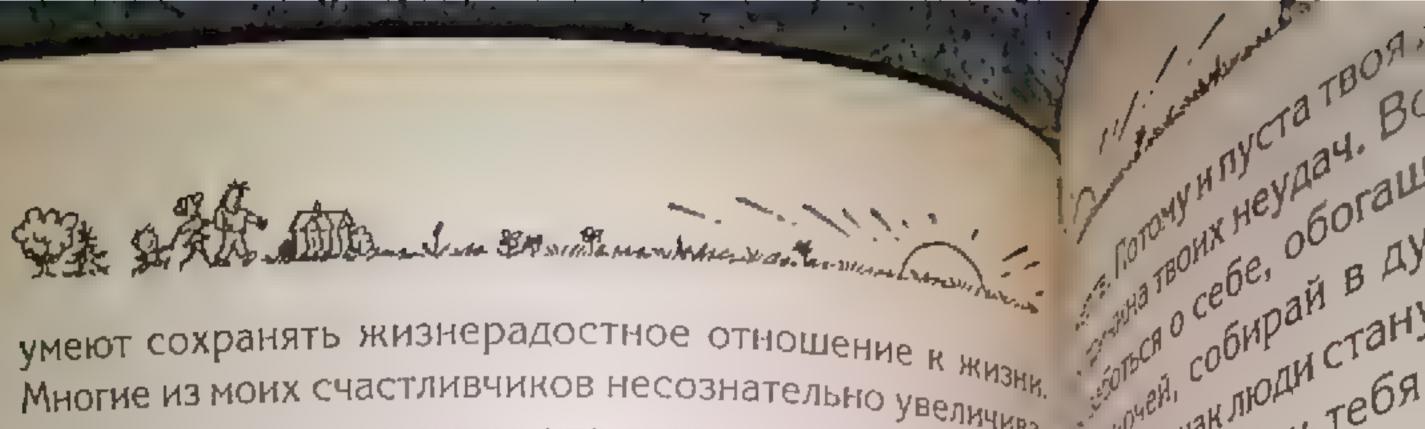
Известное дело, знакомый черт всегда кажется лучше незнакомого ангела. Да и прожитые годы давят на плечи: чем больше лет, тем менее податливым к различным переменам становится человек. И все же следует помнить, что слово «поздно» можно употреблять только по отношению к мертвому человеку. Хорошо сказал об этом американский писатель Ричард Бах: «Вот тест, чтобы понять, закончена ли твоя миссия на земле: если ты жив — то нет». Если мы еще дышим, значит, остается и надежда, что можно что-то изменить.

#### Чужое счастье — не наше горе

Американский профессор Ричард Вайсман, много лет посвятивший изучению психологии оптимизма и успеха, утверждает, что у счастливых людей есть несколько общих черт.

«Исследования показали, — пишет Вайсман, — что удачливые, благожелательно настроенные по отношению к другим люди делаются счастливчиками потому, что они, во-первых, умеют пользоваться случайными возможностями и могут создавать их, во-вторых, принимают удачные решения, слушаясь интуиции, в-третьих, могут самореализоваться, надеясь на лучшее, и, наконец, в-четвертых,

D **9** 163 ල



умеют сохранять жизнерадостное отношение к жизнк. Многие из моих счастливчиков несознательно увеличива. ли свой шанс на удачу тем, что старались как-то разно. бразить, расширить свою жизнь. Один часто менял своя маршрут пути от дома до работы, другой, собираясь на вечеринку, решал, с каким типом людей он будет сегодня «водиться». На одной вечеринке он разговаривал исключи. тельно с женщинами в красном, на другой — с мужчинами в черном... Подсознательно мы всегда тянемся к одному типу людей, а искусственно задавая себе такие случайные параметры, мы сильно увеличиваем свой круг общения.

А вот самой опасной для счастья чертой характера, по мнению Вайсмана, является заниженная самооценка. Это своего рода маркер несчастливого человека. Нелюбовь к себе заставляет таких людей все время беспокоиться, что могут подумать или сказать о них другие. Мнение других для них важнее собственного. А значит, их счастье всегда под угрозой, всегда неустойчиво, поскольку его источник находится в чужой голове.

Что можно посоветовать таким людям? Послушайте, что говорит испанская пословица: «Тот, кто морит голодом себя, чтобы накормить другого, — большой простак. Китайская мудрость также предупреждает: "Тот, кто смотрит на других, а не на себя, — слепец. А вот вам подсказка от Ричарда Вайсмана: «Даже если вы фотографируете кактусы — это ваша жизнь. Если же вы живете только ради мужа, жены или детей — это не ваша жизнь».

Вы все поняли? Нет? Тогда послушайте короткую притчу. Пришел однажды к мудрецу человек и пожаловался на то. что, сколько добра он ни делает другим людям, те не отвечают ему тем же и потому нет нинакой радости в его душе.

— Я несчастный неудачник, — сказал человек, вздохнув. — Ты в своей добродетели, — сказал мудрец, — похож на того нищего, который хочет умилостивить встречных путников, отдавая им то, что необходимо тебе самому. Поэтому и нет радости ни им от таких даров, ни тебе от

жочен, собирай в Д) жерушы как люди стан' жете будет у тебя - 20.15 ше будет у тебя «Когда ты смо то делай это с Ј

№ 120ЛЖНЫ УЧИТЬСЯ Л ней писатель и психо почльма «Секрет», Дже - терапевт в мире» да

≣ызтот вопрос. прослышал прослышал - запущень отнемих пациенто темотрел внутрь се энь этого челове на поправку ээервые услышал э БЯЙБО КВИЗДОФОЛСКАЯ моте идп бры, од мастер по са E безумие? Significant Reply Belling AN KI HROLO. PHO B TOJACHA \*Nonbayer

IN OHOMO HOM

· VHR A

9 164 Q

C. 18406 OLHOM6HH6 OB HeCO3Harenher And Merit TO CLADANHCP KOK, AND REAL TO PARTY TO 3HP. OAHH HACTO Maring IN SOTBI, APYTON, COOKER ом людей он будетсь он разговаривалко на другой смуже Всегда тянемся ком вая себе такнесту аем свой кругобивы тья чертой характер! женная самооцера: о человека. Нелюбуя время беспокоиться другие. Мнение ча

ЛЮДЯМ? Послуша от, кто моритгол - большой проста ждает: «Тот, ктос». [». А вот вам подсе вы фотографира вы живете тов аша жизны. ге короткую приги пожаловалсянаг юдям, те не отвеч сти в его душе.

*Іеловек*, вздохні<sup>ў</sup>

мудрец, - полея

ивить встречны

10 тебе самоч),

POB, HII TEGE CI

The state of the s таких жертв. Потому и пуста твоя дорожная сума. И в этом таких жерти. И в этом неудач. Вот тебе мой совет: полюкроется при совет: полю-би себя, заботься о себе, обогащай себя радостью поговисеоль от ночей, собирай в душе лучи счастья. Лишь жих догдаты заметишь, как люди станут кормиться твоими плодами. Чем больше будет у тебя радости, тем богаче ты сделаешь этот мир.

#### «Когда ты смотришь, то делай это с любовью»

Почему мы должны учиться любить себя? Популярный американский писатель и психолог, один из авторов знаменитого фильма «Секрет», Джо Витале в очерке «Самый необычный терапевт в мире» дает совершенно неожиданный ответ на этот вопрос.

ачит, их счастьека оскольку его исто-•Пару лет назад я прослышал об одном гавайском враче, который лечил самые запущенные случаи безумия, совершенно не видя самих пациентов. Он читал данные диагноза, а затем смотрел внутрь себя, чтобы увидеть, как он сотворил болезнь этого человека. И когда он улучшал себя, пациент тоже шел на поправку.

Когда я впервые услышал эту историю, то подумал, что это какая-то городская байка. Как может кто-либо вылечить кого-либо, леча при этом себя? Как может пусть даже самый-самый мастер по самосовершенствованию вылечить полное безумие?

Я счел рассказ вымыслом. Это было нелогично, и я выбросил из головы ту историю.

Но спустя год я снова услышал об этом. Я услышал, что <sup>Терапевт</sup> использует гавайский исцеляющий метод под названием «хо'опонопоно». Я никогда о таком не слышал, но теперь это уже прочно засело у меня в мозгу. Если эта нстория была правдой, то мне уже хотелось знать об этом побольше.

The State of the S

Его зовут доктор Ихалеакала Хью Лен. При первоч на общались почти. Его зовут доктор .... шем телефонном разговоре мы общались почти цель: шем телефонно. Г час. Я просил его рассказать мне всю историю его дел заправателя. Он сказал на час. я просли в качестве врачевателя. Он сказал, что про работал в госпитале штата Гавайи четыре года, То отда ление, в котором находились сумасшедшие больные было довольно опасным. Физиологи уходили оттуда бук. вально через месяц. Персонал либо прикидывался боль. ным и не выходил на работу, либо просто увольнялся Все, кому приходилось проходить через это отделение преодолевали его только спиной к стене, опасаясь нага.

Доктор Лен сказал мне, что он никогда не осматривал пациентов. Он пролистывал медицинские карты пашиентов, сидя в кабинете. Пока он рассматривал эти записи, он работал над собой. И по мере того как он работал над собой, пациенты начинали поправляться.

- Спустя несколько месяцев пациентам, которые до этого имели право передвигаться только в наручниках, позволили перемещаться свободно, — сказал он мне. -Другие, которым назначили огромные дозы медикаментов. получили освобождение от них. А те больные, которые не имели ни малейшего шанса когда-либо оказаться на свободе, получили ее.

Но это еще не все, — продолжал он. — Персонал сталс радостью приходить на работу. Прогулы и текучесть на полности. Мы наконец-то укомплектовали весь штат полностью, как нам было нужно, для ухода за пациентами. ние заирите

И тут настал момент, когда я задал вопрос на миллион лларов: долларов:

— Так что же вы делали с собой такого, что все эти люди нялись? менялись?

— Я просто лечил те свои части, которые сотворили , — ответил он. их, — ответил он. Q.

9 166 ©

6% CDo

TO NONHIELDS The OTBELL PROTES OF THE OTBELL PROTES OTBELL PROTES OF THE OTBELL PROTE TO TOM PIPO TBOR OTBE THE BECK MAD COLBODEH LO Taxoe He chasy doxod то в гоборю или делаю, учи зато, что каждый говс у пруже совершенно друго в запрезидент, и эн заприме все, что тебе 1 . ЭТ ОНИ СУЩЕСТВУЮТ, Т тебя. Проблема тобы изменить их, должен то это трудно понять от тонять тиленом, я начал понимат жебя и что хо'опонопоно тако жизнь. Если ты хоче - ты може : 32.

эдигдоктора Лена, как он этно, ногда рассматри эсто говорил: «Просту S. 31M CLOBG CHOBG N CH -130 BC6) — СПРОСИЛ Я. TO BCE, - OTBETHIN OH. AINBOIR OTP , ROTESEE! TON N 1-ROPS STRUPLY:

CBOR MMP. MO3BO Label of the Harmon States of the States of Workhou nouse uncome SEC VELL MG & WAY!

O X'DO NEH. NOH NEFE PI OCMANACP WORKERS AHE BCKO HCLODING GIL! CKAJAN, W. THE AGLPIDE LOUGH TOU сумасшедшие бол. поги уходили отуда: 160 прикндывался в 160 просто увольня ъ через это отдель. к стене, опасаясы:

никогда не осматус инские карты паце атривал эти записи: ак он работалнае СЯ.

циентам, которые ков наручниках, п - сказал он мне.-ДОЗЫ МЕДИНАМЕНТА Ольные, которыел оказаться на се

— Персонал стат ы и текучесть к товали весь шта да за пациентан годня это отделя

трос на миллион

ІТО ВСЕ ЭТИ ЛЮДІ

рые сотворни

Яничего полная ответственность за Доктор Лен объяснил, что полная ответственность за и поэтому это трои отсетой причине, что это жоя жизнь — и поэтому это твоя ответственность. В буквальном смысле весь мир сотворен тобой.

Production of the second secon

Вот это да! Такое не сразу доходит. Быть ответственным за то, что я говорю или делаю, — это одно. Но быть ответственным за то, что каждый говорит или делает в моей жизни, — это уже совершенно другое. Это означает, что и разгул терроризма, и президент, и экономика — все, что ты испытываешь, и даже все, что тебе не нравится, — все это тебе и лечить. Они существуют, так сказать, только как проекции изнутри тебя. Проблема не в них, проблема в тебе. И чтобы изменить их, должен измениться ты.

Я знаю, что это трудно понять. Но когда я говорил с донтором Леном, я начал понимать, что означает лечение самого себя и что хо'опонопоно означает любить себя. Если ты хочешь улучшить свою жизнь, тебе нужно вылечить свою жизнь. Если ты хочешь вылечить кого-то даже сумасшедшего, — ты можешь сделать это, если вылечишь себя.

Яспросил доктора Лена, как он лечил самого себя. Что он делал конкретно, когда рассматривал карточки пациентов?

— Я просто говорил: «Прости меня» и «Я люблю тебя» иповторял эти слова снова и снова, — объяснил он.

- И это все? — спросил я.

- И это все, - ответил он.

Оказывается, что любить себя — это самый лучший способ улучшить себя, и когда ты улучшаещь себя, ты улучшаешь свой мир. Позвольте мне привести личный пример того, как это работает: однажды некто прислал мне по электронной почте письмо, которое расстроило меня. В прошлом я бы стал работать над моими эмоциями или долго бы думал о том человеке, который прислал мне неприятное письмо. На этот раз я помнил о методе доктора

The state of the same of the winds with the same of the winds with the same of the winds of the

Лена. Я просто побы вылечить внутри мена. Я просто побы вылечить внутри мена. тебя». л не споль пробудил дух любви, чтобы вылечить внутри меня то м

Примерно через час я получил еще одно письмо оттого да предылущее послание з человека. Он извинялся за предыдущее послание. Заченые что я не совершил ни одного действия, направленного в внешний мир, чтобы получить это извинение. Я даже не на писал ему ответного письма. Повторяя «Я люблю тебя», а каким-то образом вылечил в себе то, что сотворило его,

Позже я побывал в гостях у доктора Лена. Ему сейчас 70 лет, его считают потомственным шаманом, и ведет си достаточно уединенный образ жизни. Он похвалил ною книгу «Фактор притяжения». И сказал мне, что по мере того, как я буду лечить себя, вибрации моей книги будуг возрастать и каждый, кто будет читать ее, будет это чувствовать. Короче говоря, если улучшаюсь я, то улучшаются и мои читатели.

— А что по поводу тех книг, которые уже проданыими не доступны? — спросил я.

— Они не недоступны тебе, — объяснил он, снова взорвав мой разум мистической мудростью. — Они до сих пор в тебе.

Короче говоря, нет ничего вовне.

Объяснение такой техники могло бы занять целую книто бы того. Но достаточно сказать, что все, одном от улучшить в своей жизни, находится в одном-единственном доступном месте — в тебе».

## «Каждый заслуживает той участи, которую имеет»

Существует пять секретов душевного равновесия. Их применение еще не гарантирует счастья. Их главная цель — уберечь человека от пустых и ненужных пережи~ @ 168 @

13 Takkx Tpaskin and 13 Takkx and 13 Takkx and 13 Takkx J. Frank. Kankabih 3achty Hussen The state of the s We Tobers of elle xopollio WAS SCIPETUS COCED IN FOBOI ENSO SCIPTION CHAIN COLOR CHAI PacckaHH. же по неожиданно вер запредупредив, явился до! эчсмолим-то чужестранце - ; езальвер. Одним выстрел тама, а третью пулю пуст . ч. кзкая беда! Но могло бы -1-10 же могло быть хуже - Чле было бы, если бы на RHINEES.

івоторые люди имеют дур тийх (или свое материаль татр.) е другими. В особ ч чению, лучше, богач -4 делать из этого печаль за тевности, а также поступать как раз на живется хуже. Во гахорошо, могло быт L. LOGINGH' ALO COQCIB емо сравнению с тем от В михом михоч личше нас. вансман предла На Олимпийских и медаль, а вт

(D)1,

चीर

TPOCTH MEHRANA The Manage of the State of the THOMY KOHKPENO, A.M. JEANLP BHALDH MERRY. еще одно писычось дущее послание. Зак йствия, направления извинение. Я дажет TOPAR Ru RRQOTE O, 4TO COTBOPHNO Ero. ктора Лена. Емусь Iм шаманом, и вез-ЗНИ. ОН ПОХВАЛИ: азал мне, что по ч ации моей книги с гать ее, будет эточ лаюсья, то улучых

ле уже проданыя».

о. — Они до сих п

і занять целуюкії 10 сказать, <sup>что всі</sup> 13ни, находится! – в тебе».

участи,

равновесия. [[] я. Их главной жных пережи ваний. И одно из таких правил гласит: «Не сравнивай себя с аругими: каждый заслуживает той участи, кото-

рую имеет».

у одного человека была привычка на все, о чем ему говорили, отвечать: «Это еще хорошо, могло быть и хуже».

Однажды его встретил сосед и говорит: \_\_Ты слыхал, что случилось с нашим общим знакомым?

\_ Hет, не слыхал, расскажи.

- \_ Так вот, он неожиданно вернулся из путешествия. Никого не предупредив, явился домой и застал свою жену впостели с каким-то чужестранцем. Недолго думая он выхватил револьвер. Одним выстрелом убил жену, другим чужестранца, а третью пулю пустил в себя.
  - Ах, какая беда! Но могло быть и хуже.
  - Да что же могло быть хуже этого?
- Хуже было бы, если бы на месте чужестранца оказался ты или я.

Некоторые люди имеют дурную привычку — сравнивать себя (или свое материальное положение, здоровье, статус и пр.) с другими. В особенности с теми, кто живет, по их мнению, лучше, богаче, интереснее, счастливее ит. п. И делать из этого печальные выводы. В то время как мудрецы древности, а также современные психологи советуют поступать как раз наоборот: сравнивать себя с теми, кому живется хуже. Во-первых, мы увидим тогда, что это еще хорощо, могло быть и хуже. А во-вторых, возможно, поймем, что собственные трудности — не такие такие по сравнению с теми, которые приходится переносить другим людям. В том числе и тем, кто, как нам кажется, живет лучше нас.

Ричард Вайсман предлагает представить такую ситуа-Чню: «На Олимпийских играх два атлета получили один серебряную медаль, а второй — бронзовую. Кто из них больше счастлив?

Тот, что взял «серебро»? Так думают все. А исследования показывают, что более счастливы те, у кого «бронза». THE STATE OF THE S

Тем, у кого «серебро», мешает ощущение того, что естиры потрудились, то могли бы взять и Тем, у кого чесерет они еще немного потрудились, то могли бы взять и зоска медалистов греет мысль о том зоска они еще немполь о том. А бронзовых медалистов греет мысль о том, что сели бы они выступиль о том, что сели бы они выступиль от том выступильного пределения выступильного то». А оропосья пробились на пьедестал, что, если бы они выступили пробиль на получить ком полу хуже, они вообще могли ничего не получить, К<sub>стати, к</sub> такой особенности человеческой психики воображаты, что могло бы случиться, вместо того, что случилось факу чески, часто обращаются психологи, когда нужно вывест

В пожелтевшей брошюре начала прошлого века я оты. скал и выписал из нее такие слова: «Если вы думаете, что вы — самый несчастный человек на свете, сходите на кладбище. Там вы поймете, что ваши несчастья — ничто по сравнению с несчастьем тех, чьи жалкие останки гниюта холодных гробах. Если вы думаете, что вы — самый счастливый человек на свете, сходите на кладбище. Там выпоймете, что ваше счастье — ничтожный и быстротечный пустяк по сравнению со счастьем тех, чьи души уже бродя по райским садам и вкущают нектар и амброзию».

Все относительно. Если сравнивать себя с другими. можно навсегда потерять покой. А потому — расслабы тесь! Мы не можем быть никем иным, а лишь тем, кто чь есть. Богу мы нужны именно такими.

У индийского философа Ошо есть поучительная притча. Однажды бог растений спустился на землю и забреля ревья по растелни спустился на эсплине детому ито и цветы. Дуб сказал ему, что он умирает пообратившие может быть таким высоким, как сосна-Обратившись к сосне, бог нашел ее опадающей потому. что она не может давать виноград подобно виноградной подобно виноградно лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвесты словно роза. Вскоре он нашел одно растение, радующее сердце, цветущее и сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил

— Я считаю это само собой разумеющимся, Ведь когда посадил меня, ты хотол по разумеющимся, Ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты 9 170 Q

Ha MOEM MECTE THE TONY A AYM TOTO SEC obp notomy, у посуществование н уз. Ты. В ином случае кто-то , деные чего-то особенн ... деные 13 бажного. Почему теб Том Бог хотел другого E скольно захотел. Но о 37 10CТВТОЧНО. С ТЕХ ПО "Христа. Вместо этого с чаные универсума был -3-не Будда, не Христо чечесли свой вклад в Су тбы внести свой вклад ль только собой... нев ыжи. Ты можешь радо туть, если ты не приния

1/ Standard Contract of the same of the sa

## «Ключ к счас

Следующее правило чися мелочам: кто Профессор психоте поинститута Хинде залив человек, зави к мелочам жиз удопять упал масле онно достаточно Гедзі Сластре и Был 173 мрих. — Счасть KYG HUUNAGEN

TI). MEHHE LOLO, MORY TO MOLUH EPI BAND HER SEEL WPICUP O LOW MEN TH 6PI OHH BPICLAMA не получить кой психики воображель го, что случилосьфа ги, когда нужновье

а прошлого векаяг. : «Если вы думаеть. свете, сходитенак несчастья — ните алкие останки пис. НТО ВЫ — Самый сы: ладбище. Тамвыть й и быстротечный: **ЧЬИ ДУШИ УЖЕ Брог** и амброзию.

ать себя с друг∾ тотому — расслав а лишь тем, кто №

тоучительная при та землю и забр<sup>ет</sup> цие и гибнущие. то он умирает п оким, кан сост адающей поточ бно виноградый ie может цвест гение, радующе OCOB OH 110/1941

имся. Ведь <sup>кору</sup> сть. Если бы в

Washington and and the second of the second

хотел увидеть на моем месте дуб, виноград или розу; ты котел устадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем посащий кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать

свои лучшие качества. лы здесь потому, — обращается к своему читателю Ошо, — что существование нуждалось в тебе таком, какой ты есть! В ином случае кто-то другой был бы здесь. Ты воплощение чего-то особенного, существенного, чего-то очень важного. Почему тебе необходимо быть Буддой? Если бы Бог хотел другого Будду, он произвел бы столько Будд, сколько захотел. Но он создал только одного Будду, этого достаточно. С тех пор он не создал другого Будду или Христа. Вместо этого он создал тебя. Подумай, какое внимание Универсума было уделено именно тебе! Ты избран — не Будда, не Христос, не Кришна. Их дело сделано, они внесли свой вклад в существование. Сейчас ты здесь, чтобы внести свой вклад. Взгляни на себя. Ты можешь быть только собой... невозможно, чтобы ты стал кем-то другим. Ты можешь радоваться и цвести или можешь завянуть, если ты не принимаешь себя».

## «Ключ к счастью очень прост...»

Следующее правило душевного равновесия звучит так: Радуйся мелочам: кто малому не рад, тот и большее не оценит».

Профессор психотерапии из Ганноверского медицинского института Хиндерк Эмрих считает, что то, насколько счастлив человек, зависит в первую очередь от его отномения к мелочам жизни. К чему переживать, что бутерброд опять упал маслом вниз? Не лучше ли порадоваться, что в доме достаточно масла, чтобы намазать другой кусок <sup>клебар!</sup> «Счастье прячется в незаметных радостях, — гово-Рит Эмрих. — Счастье — иметь детей, снова начать ходить после несчастного случая, слушать музыку, есть крыжовThe state of the s

ник с куста, найти потерявшуюся собаку... Не важно, честа. ник с куста, полите важно, счастье часто бывает на минуту. От этого оно не стакова. Самое большое счастье состье счастье часто обльшое счастье состоку состоку состоку состоку состоку с

Мнение голландского психиатра разделяют и англу ские психологи из Ноттингемского университета, Ку т. следование установило, что для того, чтобы почувствозату себя счастливым, совсем не обязательно выиграть милъ он в лотерею или получить Нобелевскую прения Возможность съесть плитку любимого шоколада, поне. житься в ванне, подремать в середине дня, нетороплю прогуляться по парку — именно эти нехитрые удоводь. ствия делают человека счастливым.

Сам эксперимент, устроенный учеными, не отличаю особой сложностью — испытуемым измерили уровень счастья», используя «шкалу удовлетворенности жизнью, разработанную специалистами университета. Участникачи эксперимента стали победители различных лотерей, выигравшие неплохие деньги. Результаты их опроса ученые : чаловажны и други сравнили с данными, полученными от контрольной группы, куда вошли самые обычные люди.

В анкете испытуемым предлагались вопрост сколько они удовлетворены различными аспектами своей столько они удование своей своей своей столько они удование своей с строение этих людей и выясняли, как часто и в какой форме они себя балуют. К удивлению исследователей, выяснилось, что для многих, даже для вполне обеспеченных людей счастье — это вовсе не возможность обладать предметами роскоши. Гораздо больше удовольствия люди получают, как они сами признались, от прослушивания музыки, чтения книг или бокала хорошего вина в уютной до-

По мнению доктора Ричарда Танни, руководителя ис-едования, незаже следования, незатейливость маленьких радостей объясня: ется довольно просто: «В современном мире на нас ежедневно оказывается давление. Мы можем не отдавать себе

HOLDS ACTION TO MHOLDS ACTION Henry Weres Kharing Henry Ha marker Ha marker The Charles In The Ille Comments of the Charles of Total or cambin Aoctynthis TOTO, OTPOC BAIRBUIL & туль: счастливые люди г. сесплатные» удовольч у жи прогулки с друз BPEMS Kak ;-с. рудом, дешевыми ( один английский п ::фского университета тетные составляющу - догода на дворе, прог -проведенное с друзь ныя детства (для тех. омидои шифпината: голиный коллегам ст отье, - говорит А у-многогранно з реально зных событий, бу 1 43 детства или стомороженого. 5 усудстью очень-с персидской NAMERIAL BECE

A Oscarda A Constitution

6)2,

9 172 @

THO CA COGAKY. HE BANK TJ. OT 3TOLO OHO HE BANKA COUPMOG CAGCLOGGE COLLY (натра разделяют и до CKOLO AHABEDCHIGA W. Я ТОГО, ЧТОбЫ ПОЧУВСТВЗА. язательно вынграть и Нобелевскую пр обимого шоколада, т. редине дня, негорога О ЭТИ Нехитрые удов:

й учеными, не отлис мым измерили урсь етворенности жиза верситета, Участика азличных лотерей, а таты их опросаучег. от контрольной п ΙИ.

1СЬ ВОПРОСЫ ОТОН ыми аспектами свя ательно изучалах часто и в какойфо СЛЕДОВАТЕЛЕЙ, ВЫТ олне обеспечень ость обладаты пре вольствия люди 🦟 рослушивания **н** вина в уютной до

руководителя в адостей объясну иире на нас еже не отдавать сей

The state of the s в этом отчета, но иногда усталость и раздражение перев этом от через край, и единственное, что нам остается, клестывают через на плаву» — это по бого на праву на плаву и прединственное на праву на плаву и прединственное на прединственное удержаться на плаву», — это побаловать себя. поскольку, скажем, путешествия не всем по карману, многие выбирают самый доступный на определенный момент способ утешить себя».

Кроме того, опрос выявил еще одну интересную закономерность: счастливые люди чаще выбирали для расслабления «бесплатные» удовольствия, такие как занятие любичым делом, прогулки с друзьями, ванны с ароматическичи маслами, в то время как менее счастливые баловали себя фастфудом, дешевыми СD и походами в кино.

Еще один английский психолог Клифф Арнолл из Кардиффского университета пришел к выводу, что самые приоритетные составляющие «формулы счастья» — это теплая погода на дворе, прогулки на свежем воздухе плюс время, проведенное с друзьями и близкими, а также воспоминания детства (для тех, у кого золотая пора уже прошла). Немаловажны и другие приятные мелочи, например, такие как выигрыш любимой футбольной команды, удачно рассказанный коллегам смешной анекдот или «счастье пятницы», томительно-приятное предвкущение выходных — тоже своего рода счастье.

«Счастье, — говорит Арнолл в отчете о своем исследовании, — многогранное чувство, оно связано со многими вещами из реальной жизни и наступает после самых разных событий, будь то солнечный день, воспоминания из детства или что-нибудь приятное вроде вкусного мороженого. Я всего лишь хотел доказать, что ключ к счастью очень-очень прост и подобрать его может каждый».

В старой персидской притче рассказывается, как однажды знаменитый весельчак и балагур Ходжа Насреддин повстречал угрюмого человека с опущенной головой и печальным взглядом, бредущего по дороге в город.

Что с тобой? — спросил Ходжа.

Человек показал ему потрепанный дорожный мещому жалобно сказал:

лооно сказал. — Все, чем владею я в этом бесконечном мире, едед за полнит этот жалкий, негодный мешок!

— Да, плохо дело, — посочувствовал Ходжа. С эту, словами он выхватил мешок из рук человека и пустиха

Потеряв все свое имущество, человек разразился съ зами. Наплакавшись, он продолжил путь, безнадежноопу. стив руки и низко склонив голову. Тем временем Ходиа забежал вперед и положил мещок прямо посреди дорога чтобы человек непременно заметил находку. Когда тот увидел свой мешок, валяющийся на пути, он рассмеялсяют радости и вскричал:

— Ох, мой мещочек! А я-то думал, совсем я тебя потерял! Какое счастье, что ты снова со мной!

«Вот как легко осчастливить человека!» — наблюдаязаны из придорожных кустов и посмеиваясь, подумал Ходжа.

Говорят, что «своя ноша не тянет». Вот, например, вы, читатель, ответьте искренне, положа руку на сердце: согласились бы вы поменять не глядя свою жизнь на чужую? Свой «дорожный мешок» на чужой? То-то и оно. Берегите свой мешок!

## Два золотых правила сохранения здорового сердца

Еще один секрет счастья можно выразить словами американского кардиолога Роберта Элиота, специалиста по профилактике инфарктов и сердечной недостаточности: Правило первостых правила сохранения здорового сердца. Правило первое: «Не огорчайтесь по пустякам!» Правило

Лев Толстой писал: «Если жизнь не представляется тебе ромной радостью то ли жизнь не представляется тебе огромной радостью, то это только потому, что ум твой

Serior Apronba Berlyer Taron Inparalenta Mostra BPEMS.

32 CTIOCOG TPATUTO BPEMS. TOLANDIN 38 CBOHM YMOM TOL и писатель Нин то счастливом харан - за счень вредная жена засими капризами и ска тупустяку. Но характер учью, когда он спит, бы т.Сюар, я тебя не лю€ з-полюбишь после!» тезаснет. Часа два спу от Сюар, я другого лю ·- после разлюбишь», — Бисьпаету.

жилойство — не болез этсяышается давлени े सम्वयामवर преследо REPERSON N EEST. тежелудочно-кишеч етринесло радости, экод йондо ин одной боле SIN HOLK - PLOCH HEAD OLE - PLOCH HEAD -Фавнить с катания зчи двигаемся, а на YECTE. B BUGNUN TON Jeg: KTO N3 BGC, 398 TOHOTE AND TOHOTE 1 30 Mem WHE - 1120 35

9 174 @

G) j,

М бесконечном мире образовал ходжа (при путь, безналежий образования образова

СО МНОЙ!
Века!»— наблюдаяза.
ЯСЬ, подумал Ходжа
ет». Вот, например, в
жа руку на сердце с
Свою жизнь на чуку.
То-то и оно. Берег

хранения ца

разить словамнай та, специалиста и недостаточност здорового серди устякам!» Прави устякам!» Прави ому, что ум тем ому, что ум ому, чт

ложно направлен». «Беспокойство, — утверждал английложно направлен». «Беспокойство, — это свидетельство несний физиолог Арнольд Беннет, — это свидетельство неправильного управления мозгами; это просто глупый и неприятный способ тратить время. Если бы мужчины и женприятный способ тратить время. Если бы мужчины и женприятный следили за своим умом точно так же, как они следят шины следили эа своим умом точно так же, как они следят

французский писатель Никола Шамфор с завистью французский писатель Никола Шамфор с завистью вспоминал о счастливом характере академика Сюара. У него была очень вредная жена. «Она мучила его с утра до вечера своими капризами и скандалами, тормошила его по всяному пустяку. Но характер у Сюара был непробиваемым. Ночью, когда он спит, бывало, жена разбудит его и скажет: «Сюар, я тебя не люблю!» — «Ничего, — ответит Сюар, — полюбишь после!» — перевернется на другой бок и тут же заснет. Часа два спустя она снова толкает его и говорит: «Сюар, я другого люблю!» — «Ничего, — отвечает он, — после разлюбишь», — переворачивается на бок и отять засыпает».

Беспокойство — не болезнь, но причина болезней. Изза него повышается давление и болит сердце, снижается эрение и начинает преследовать мигрень, выходит из строя шитовидная железа и появляется целый букет нарушений вработе желудочно-кишечного тракта. Беспокойство никому не принесло радости, не решило ни одной проблемы, не излечило ни одной болезни.

Тревога — это сжигание энергии впустую. Беспокойство можно сравнить с катанием в кресле-качалке: нам кажется, что мы двигаемся, а на самом деле остаемся на том же самом месте. В Библии тоже говорится о бесплодности беспонойства: «Кто из вас, заботясь, может прибавить себе росту хотя бы на один локоть?» И в другом месте: «Не заботьтесь завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы».

Если кто-то вдруг ненароком или даже нарочно вас тол-<sup>кнул</sup> или сказал что-то неприятное, не так посмотрел и т. п., The state of the s

постарайтесь не обращать на это внимания. Если у ког.

настроение — ему же хуже: негативы. постараитесь то плохое настроение — ему же хуже: негативные эму. то пложое пострань, повышают уровень горможе в подобно пиари. стресса, в частности кортизола. Подобно ржавчине с разъедает клетки коры головного мозга, ухудшая памят обедняя эмоциональную сферу, вызывая повышенную нервозность. Вы хотите получить то же самое? Нет? Тога не сосредотачивайтесь на этом и постарайтесь поскоре

Конечно, поначалу вам будет нелегко сдерживать себа и не думать о неприятных вещах. Особенно вечером перез сном, когда они упорно лезут в голову и вы начинаете вновь терзать себя. Чтобы вытеснить их из сознания. вспомните какой-то радостный эпизод из прошлой жизи. когда вы чувствовали себя счастливым, а затем постарайтесь во всех подробностях восстановить его в памяти. Вы даже не заметите, как быстро улетучатся негативные мысли и эмоции. Психологи объясняют это тем, что для саносохранения человеческая психика устроена так, чтобы этможетничает с окруж отдавать предпочтение хорошей, а не плохой информации, когда дело касается нашей памяти.

Мне нравится высказывание американского философа тум на плечо и ответи и проповедника Роберта Энтони: «Беспокоиться бесполезно: контроль либо возможен, либо нет. Если возможен, контролируйте. Если нет, пусть все идет своим чередом! Если на минуту задуматься, то можно прийти к выводу, что бестои беспокоиться можно о чем угодно — было бы желание. А если действительно хорошо подумать, то станет ясно, что. как выразился американский писатель Уильям Физер, чединствои чединственное, что стоит наших переживаний, — это то, что мы можем сделать из самих себя».

Есть день и есть ночь. Есть белое и есть черное. Есть юс и есть мили. плюс и есть минус. Есть белое и есть черное контрастов и состания радость и есть печаль. Из этих контрастов и состоит жизнь. Если бы не было противоположностей, не было бы самой жизни. Ибо жизнь — это постоянное, бесконенно постоянное, бесконечное движение и превращение одной

The print B apyryko. 31122. B COM HALLIN W. Moder Jana He Beuhbl. THE POCCHECKAN TICHX PARTITION SAMETHAT: "C TP за вых с благодарност за вых с благодарност JAM COMORANT HUTB MOJHC MORRET GE смеяться, когд за когда тяжело и грусть же же если когда-нибудь истоминайте исто ... 3. Доннезон, эмигриро іссновался в Рио-де-Жа · 123 женился — на браз ъ вскоре на торжестве тупашенные были уди тебило заметно, что мо тей подощел к барон вы столь юное

> -3 чоем возрасте, др - 570 сорта, чем 100% зичен, скажите, не з

Держитесь под

залующий секрет п заслонну пет запроще, держит THE OF

МУ же хуже: негалы на постарайтесь пос. негалы не постарайтесь пос. негалы нег

Т Нелегко сдерживать.
В Голову и вы начис.
Теснить их из созы.
Пизод из прошлой же
пивым, а затем поста;
Иновить его в память.
Учатся негативныем.
Т это тем, что для саа устроена так, чте.
В не плохой инфермяти.

Беспокоиться бесть нет. Если возможе дет своим черезон прийти к выводу, честь но станет ясно, честь уильям физер де уильям физер де заний, — это то сиваний, — это сиваний, — эт

есть черное. Есть на этій на печаль. На этій было противолю этій боло противолю вращение одлій вращение одлій.

формы энергии в другую. Значит, и трудные времена, и формы, и горести наши — в порядке вещей, и они, так же неудачи, и удачи, не вечны.

кай и радости и удачи, не вечны.

Известный российский психотерапевт Владимир Леви Известный российский психотерапевт Владимир Леви по поводу грусти заметил: «С грустью и хандрой я никогда не борюсь, я их с благодарностью использую по назначене борюсь, я их с благодарностью использую по назначене борюсь, я их с благодарностью использую по назначене борюсь, я их с благодарностью использую по назначению. Они помогают жить полной жизнью, это просто стоиг однажды понять». Может быть, это и есть самый разуный подход — смеяться, когда на душе легко и весело, и плакать, когда тяжело и грустно?

Ивсе же если когда-нибудь вам покажется, что вас чемтообделили, вспоминайте историю с бароном Доннезоном.
Барон З. Доннезон, эмигрировавший русский белогвардеец, обосновался в Рио-де-Жанейро. В 79 лет он в очередной раз женился — на бразильской девушке 20 лет от
роду. Вскоре на торжестве, посвященном его 80-летию,
все приглашенные были удивлены, увидев такую пару, —
причем было заметно, что молодая красавица жена напропалую кокетничает с окружившими ее мужчинами. Один
из гостей подошел к барону и мягко спросил его: почему
он взял в жены столь юное существо? Барон положил гостю руку на плечо и ответил:

- В моем возрасте, друг мой, лучше радоваться 10% высшего сорта, чем 100% отходов.

Ну и чем, скажите, не пример для подражания?

## Держитесь подальше от пессимистов и неудачников

Следующий секрет душевного спокойствия звучит так: поставьте заслонку перед негативной информацией. Или, говоря проще, держитесь подальше от пессимистов, неудачников и злыдней.

О чем обычный человек больше всего думает? О том, что происходит вокруг него. А какая у нас вокруг в основ-

Signature En manimentian de la manimenta del la manimenta de la manimenta de la manimenta de la manimenta del la manimen

ном информация? Включите телевизор, полистайте полистайте послушайте пали ном инфоргации бульварные газеты, послущайте радио: ката. тические голь строфы, взрывы, аварии, войны, преступлания, разобла.

Сплетни. Послушайте людей чения, скандалы, сплетни. Послушайте людей друзей знакомых, соседей: денег нет, здоровья нет, счастья нет. Китайская пословица гласит, что «человек есть то, что ск думает, делает, ест и то, что его окружает». Нашимысли отражение нашего окружения. Так откуда в таком случае взяться хорошим мыслям?

Американские исследователи из Медицинского центра в Цинциннати пришли к выводу, что здоровье судебных заседателей, участвующих в криминальных процессах, подвергается довольно серьезному риску. Причем наиболее разрушительными для их организма являются те дела, в которых рассматриваются зверские убийства. Уже после нескольких таких процессов у двух третей судебных заседателей обнаружились явные нарушения здоровыя от нервных расстройств и депрессий до аллергии и язвы желудка. И чем более жуткие детали преступлений всплывали на процессе, тем тяжелее были последствия для эдоровья судей.

Нет никаких сомнений в том, что аналогичные процессы запускаются в нашем организме, когда мы читаем или слушаем криминальные или просто негативные новости. Смотрим по телевизору или в кинозале натуралистические сцены убийств или насилия. Недавнее исследование, проведенное западными учеными, показало, что триллеры и фильмы ужасов угнетают иммунную систему человена. Иначе говоря, делают его более уязвимым перед болезнетворными бактериями и вирусами.

Так же опасны для нашего душевного и физического оровья дурания здоровья дураки, пессимисты и просто злые, недоброжет фанта. лательные люди. Почему? Потому что — и это не фанта:

— даже молименто — и это не фанта: стика! — даже молча постояв полчаса в автобусе рядом с человеком агрессиви. человеком агрессивным, думающим злые мысли или просто чем-то недовольным (может, с женой утром посканда-

ce6A VAHE CE6A VAHE TO HALL MOST Mblc.14, Ki I WE TO THORY TO THE POLY гобеседа гобеседа горя гражданина, нац в аналогичное с з. ота не замечали, стоит ! желовеком, как у на устсшенности, будто жазывают это явление у На самом деле низкая ча - сож мыслей имеет преи -мі, позитивными мысл ECHNISH.

> **темеще один научный ф Ужрситета в Утрехте, н** - эхник: после общени жанными коллегами - атычки циничными, н тіленые пришли к закл пидт онапот эн костье узумизбегать таких р умина стара как мир елучайно а MAKOK, KOTOPHIN BCE MONICA CLADNKOM! Hebalilder Ca B beget

SA MOCNOBAITS: "COGS E CS DG3 AWHPIM CAM. Wascp C AOEDPIMM. A THE WANT WORLD

9 178 @

TO POBER ECTE TO A POEST A POE

13 Медицинского (добраминальных процесс изма являются тема умет и убийства. Умет Прушения здоровый до аллергин и являются преступлений вспративность престу

алогичные процестогда мы читаемироги продение, про стему человена перед болезней перед болезней перед болезней

госледствия для в

и физичесной недоброже недоброже рядом собусе рядом про высли или про ром посканда ром посканда

или с начальством поругался, или потерял что-то важное), вы почувствуете себя уже не так хорошо, как до

поездки. В чем тут дело?

поездки. В чем тут дело?

А дело в том, что наш мозг — это не только генератор дело в том, что наш мозг — это не только генератор дело в том, что наш мозг, как теперь уже доказамыслей, но и их приемник. Мысли, как теперь уже доказамыслей, но и их приемник. Мысли, как теперь уже доказамыслей, но и их приемник. Мысли, как теперь уже доказамыслей, но и их приемник. Принимая негативные, панадука, имеют волны от собеседника или просто молча разрушительные волны волн

Вы никогда не замечали, стоит полчасика поговорить с вы никогда не замечали, стоит полчасика поговорить с некоей опустошенности, будто кто энергию отсосал? Некоторые называют это явление энергетическим вампиризмом. На самом деле низкая частота негативных, пессинистических мыслей имеет преимущество перед высокочастотными, позитивными мыслями: они легче проникают в наш «приемник».

Вот вам еще один научный факт. Голландские психологииз университета в Утрехте, наблюдая за 154 учительницами, выяснили: после общения и разговоров по душам с
разочарованными коллегами «подопытные» чувствовали
себя усталыми и циничными, на уроках считали минуты до
звонка. Ученые пришли к заключению, что от коллег можно заразиться не только гриппом, но и настроением, и посоветовали избегать таких разговоров.

Эта истина стара как мир: с кем поведешься, от того и наберешься. Неслучайно арабская пословица замечает, что требенок, который все время общается со стариками, сам становится стариком; старик, живущий среди детей, сам превращается в ребенка». О том же говорит и французская пословица: «Собака, живущая у мудрых людей, становится разумным существом».

Общаясь с добрыми, удачливыми, счастливыми и оптимистичными людьми, мы сами превращаемся в более удачливых, счастливых и так далее. И наоборот: элобные, завистливые, агрессивные и прочие мрачные типы могут не The state of the same of the s

только испортить нам настроение, но и подорвать здорь вье. Давно не секрет, что старт таким серьезным болезную дает и др., зачастую дает и вье. давно... как рак, язва, энтероколит и др., зачастую дает именно не. гативное восприятие окружающего мира. Так что еслихо тите, чтобы жизнь ваща стала светлее, гоните прочь с себя разного рода нытиков и жалобщиков, сплетников завистников, глупцов и пессимистов. Пусть общаются: себе подобными и портят друг другу жизнь, если им этотах нравится!

То же касается телевидения и других средств массовся информации. Не читайте, не смотрите и не слущайте все подряд. Старое мудрое правило гласит: «Не читай ничего, что не желаешь запомнить; не запоминай ничего, что не желаешь применить». Не позволяйте пичкать свой нох никакой информацией, кроме как той, что сделает вас умнее или радостнее. Все остальное — лишь бесполезная трата времени и энергии.

## О чем люди больше всего жалеют?

Однажды в окно кабинета, где работал Марк Твен, по замнуте не верь, Ве стучался какой-то старичок. «Купите рыбку, сэр!»—пред ложил он Твену. «Спасибо, как-нибудь в другой раз... 1 отказался писатель.

На следующее утро все тот же старичок снова постучался в окно: «Не купите ли вы у меня рыбку, сэр?»—В другой раз, спасибо», — ответил писатель.

На третий день повторилась та же история. Вечером за ученом Твои ужином Твен рассказал жене о старичке. «Честно гово» з ря, — признался писатель, — мне его немного жаль. Знаешь что, если он започто, если он завтра снова придет, то я обязательно куплю у него рыбу» у него рыбу».

На следующее утро старичок вновь пришел со свони едложением. Трои предложением. Твен дал старичку деньги, поблагодарил его и попросил отнести рыбу на кухню кухарке,

9 180 Q

The search of th Our Our Paris de la company de TBEH PA3bICH TBEH PA3bICH THE TO. 4TO OH TOODAIL EM! PACTURE C3P, HO Bbl Camu Bu Зане размышляли три дня Зане размышляли три дня жене мгновений уду ин разразился смехом разразился смехом телсь, сказал писатель. тыпо нужно сделать

часе сегодня! Радуйтесь С -жимый, пятый секрет тим, взирая с могильны цемот нас глаза умерши - зналоминают нам все ф т не оплакивай, смертнь завтрашней мер гателеры!»

Чже говорят и совр да какой репецт смач рач Уильям ( JAMBALINEOU DOSALINBHÀI прошлых или убавленный и грузу

THE CEGN B HACTORIUS CAMPIX CAMPHAIX WARCHN KOK N LIDON усеуже не существ

Market Market 1 1 JCHHE, HO H MODOPERIL T Taking Ceppeshplage OMelo Whoa. Lak history Id CBETNEE, TOHKTE TO жалобщиков, спледельна мистов. Пусть общал Тругу жизнь, еслимит.

и других средствиксы отрите и не слушай гласит: «Не читай ку... запоминай ничего, чт. ЛЯЙТЕ ПИЧКАТЬ СВОЙ. как той, что сделаеть ное — лишь бесполег

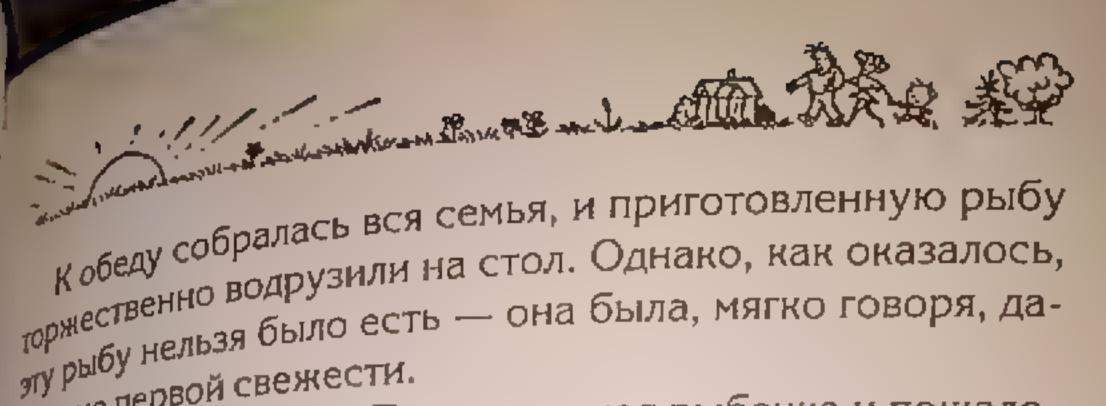
#### его жалеют?

работал Марк Твен: ге рыбку, сэр!, - пр удь в другой раз...

таричок снова пост ня рыбку, сэр?, -

история. Вечероч ричке. «Честно год. эмного жаль. Знаей обязательно куп.

ь пришел со сво. ньги, поблагодар кухарке.



леко не первой свежести. кология На следующий день Твен разыскал рыбачка и пожаловался ему на то, что он продал ему тухлую рыбу. На это

старичок ответил: \_ Простите, сэр, но вы сами виноваты в случившемся. Если бы вы не размышляли три дня, а купили ее сразу, она

бы не протухла.

Твен несколько мгновений удивленно смотрел на старичка, а затем разразился смехом. «Вы правы, старина, отсмеявшись, сказал писатель. — Не следует откладывать на завтра то, что нужно сделать сегодня».

«Живите сегодня! Радуйтесь сегодняшнему дню!» — так звучит последний, пятый секрет душевного равновесия.

Об этом, взирая с могильных плит и старых фотографий, умоляют нас глаза умерших: «Радуйся, пока живой!» Об этом напоминают нам все философы, поэты и мудрецы нира: «Не оплакивай, смертный, вчерашних потерь, Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь, Ни былой, ни грядущей минуте не верь, Верь минуте текущей — будь счастлив теперь!»

Об этом же говорят и современные ученые, психологи, врачи. Вот какой рецепт счастья однажды дал известный американский врач Уильям Ослер: «Не губите ваше счастье, сжигая его позитивную энергию в бессмысленном переживании прошлых или предстоящих бед. Груз будущего, прибавленный к грузу прошлого, который вы взваливаете на себя в настоящем, заставляет спотыкаться на пути даже самых сильных. Изолируйте будущее так же герметически, как и прошлое... Будущее в настоящем, <sup>дпрошлое</sup> уже не существует. День спасения человека — «!яНДО192

Французский философ Блез Паскаль писал: «Мы никогне живем, а лишь «намереваемся зажить», всегда ожи-

THE STATE OF THE S даем счастья впереди, и поэтому никогда его не испылые социологические опросы пона TATE TO A POROB PRODUITA

даем счастья впороду ем». Многочисленные социологические опросы показызы не получили более основательного образования;

- проводили слишком мало времени с детьми; много лет отдали нелюбимой работе;
- не решились рискнуть, когда предоставлялась вознож.

При этом самое большое сожаление вызывают не со вершенные ошибки или какие-то опрометчивые поступкц а упущенные возможности. Послушайте трогательное и поучительное признание восьмидесятидевятилетней американской долгожительницы Надин Стейр:

«Если бы я могла начать свою жизнь сначала, на этот раз я позволила бы себе совершать больше ошибок. Я дала бы себе больше воли. Я вела бы себя глупее. Я бы чаще карабкалась в горы, плавала в реке и любовалась закатами. У меня было бы больше настоящих сложностей, но зато меньше мнимых. О, если бы время было в моей власти, если бы годы можно было повернуть вспять, я постаралась бы ценить каждую минуту своей жизни. Я хотела бы жить только настоящим, проживать мгновение за мгновением... Я собрала бы больше цветов».

Всмотритесь в знакомые лица родных и близких: разве это не счастье — быть рядом с ними? Любимая работа вкусная еда, выигрыщ любимой команды и бесконечное множество других приятных вещей — все это и составляет то, что приятных вещей — все это и составляет то, что принято постскриптум называть человеческим сча-

Поэтому запретите себе думать о вчерашнем дне или волноваться о дне завтрашнем. Наслаждайтесь, насыть тесь, утешьтесь днем текущим. И все цветы, что распустились для вас сегоднящним утром, соберите сегодня!

9 182 @

у самоубийств у людей "TOBECTH AOBOJIBHO OF ил чувствует себя чел тего приводит его наоборот, при жах вознамерился сам ( TOCTO TAK B TAKOE 3AI -зиученый. И тогда Рей

135 гот рейнольдс, изу

деле, слова, движения недать. Большой опыт ( то делать безошиб -жические данные и и -шиа, антрополога - я Калифорнии, в Д ! ОТОННКОТООЛ ЕВВ БРЫ

- предыное копирон празвилась так TARCHYIN B LICHXNALL тремя буквами: О

профессор ээнобольного, чтс э олон ав 'доц эны латры, ни медсес за, рассказывая с ы пришлось нал та странное ощу CODENBITINCP H

TO. 12 S. W. A. Markey M. L. P. L. S. C. L. S. C THY CKHE ONDOCK NOKE ENPHOLO OQD93089HH емени с детьми; предоставляласьвоз

аление вызывают<sub>ие.</sub> опрометчивые постуущайте трогательну. ЭСЯТИДЕВЯТИЛет<sub>Ней ё\*</sub> н Стейр:

кизнь сначала, на 💬 больше ощибок. Я<sub>22</sub> ебя глупее. Я быча и любовалась заказ ЩИХ СЛОЖНОСТЕЙ, : я было в моей власт ВСПЯТЬ, Я ПОСТАРАТА ни. Я хотела быжи ние за мгновениеч

ых и близких: разв Любимая работа ды и бесконечное е это и составлее *1еловечески*м сч<sup>з.</sup>

ерашнем дне ICII дайтесь, насыть ы, что распуст! ерите сеголия.

Mark Inches of the State of the Если долго сидеть на стуле сгорбившись... можно стать сумасшедшим?

в начале 70-х годов прошлого века американский анвначаль Рейнольдс, изучавший способы предотпредотвращения самоубийств у людей с клинической депрессией, решил провести довольно опасный эксперимент. Чтобы узнать, как чувствует себя человек, помышляющий о саузполня на приводит его к этой мысли, что ему почогает или, наоборот, причиняет душевную боль, Рейнольдс вознамерился сам стать пациентом психиатрической лечебницы.

Но просто так в такое заведение не попадешь, даже если ты и ученый. И тогда Рейнольдс принялся копировать поведение, слова, движения и жесты тех, за кого он хотел себя выдать. Большой опыт общения с такими людьми позволял это делать безошибочно. Он даже изменил свои биографические данные и имя, превратившись из Дэвида Рейнольдса, антрополога и профессора Университета Южной Калифорнии, в Дэвида Кента, депрессивного субъекта без постоянного места работы. Через несколько дней тщательное копирование принесло свои плоды: у Рейнольдса развилась такая депрессия, что его немедленно поместили в психиатрическую клинику, пометив его карточку тремя буквами: СОС. То есть «следить: опасность суицида!н.

Недавний профессор столь блестяще перевоплотился в душевнобольного, что никто в клинике не заподозрил, что он не тот, за кого себя выдает, — ни психологи, ни психиатры, ни медсестры, ни больничный персонал. Позднее, рассказывая о пережитом, Рейнольдс писал:

«Мне пришлось научиться испытывать депрессию весьма странное ощущение. Его можно добиться, если сидеть сгорбившись на стуле, опустив голову. Повторять <sup>Снова</sup> и снова: «Я пропал. Никто мне не поможет. Надежды нет. Все потеряно. Это конец». Качайте головой, вздыхай-

9 183 Q

The state of the state of the summer of the

те, плачьте, одним словом, изображайте депрессно.

на не запеду. Стать Дэвидом Кентом оказалось достаточно коли задача возвратиться к поли Куда труднее была задача возвратиться к полноценка Здоровой жизни. Для этого пришлось использовать «. ратную методику. Прежде всего необходимо было стату физически активным. Этому способствовали энергичные прогулки, бег трусцой, теннис, общение с друзькум Другие стимуляторы хорошего настроения — веселая ку. зыка, яркие цвета, красивая одежда, любимая еда, смею обстановки — довершили преобразование.

Итогом этого необычного опыта стали две книги: «Самоубийство, показанное изнутри» и «Отвергнутая надежда», написанные Рейнольдсом на основе дневника, который он вел во время пребывания в клинике. Но какой же вывод можем вынести мы из этого эксперимента?

Психолог Дейл Андерсен, поведавший историю о Дэвиде Рейнольдсе в своей книге «Мир — театр. Будь амтером!», делает из нее такой вывод: «Как мы себя ведем, эланализа. После отв такими и становимся. Мы можем стать здоровее, если научимся изображать здоровье. Современная наука полтверждает старую догадку: когда мы соответственно настраиваем себя, наша физиология улучшается. Подобно Дэвиду Кенту, многие из нас играют роли, мешающие здоровой активной жизни. И наоборот, играя роли счастли вых, здоровых людей (как делал Дэвид Рейнольдс, выйдя из больницы), мы можем вызвать у себя стойкие перемены к лучшему».

### Полчаса печальных мыслей подрывает здоровье на целых восемь часов

Многочисленные научные исследования и опыты подгерждают: наши муто тверждают: наши мысли, настроение и поведение способны изменять нас на клеточном уровне. Так, например, по-9 184 Q

, respectable Malchin M Eblpa60Turi P OTBEUAKOILIMX 2 KOLDA WHITH. 3 A CONTERIOR DIBANTCH HA HE WHOUP CHILDHEE OPER THY POLITY OB, a C HERO TOCTAL STOCKS OF STREET OF STREET \*\* TOB CHATACTCH BAH провед 1 - СКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ (AE . ЭСКЕНЫХ ИЛИ НЕГАТИВНЫ годей. Группе студенто! - 16 течение получаса МЬ £ 1 ВСПОМНИТЬ ВСЕ СВС оети, самые печальны€ ото студента с интерва. тычки минут кровь та теме следующих двена

та было предложен В том предложен **ЭРЕМХ И РОТОСТНЫХ МО ЭТЭМ ШРОМЗВОДИЛИСЕ** заервой группы. у мводя котке учлельное уменьш

эміем была обнар умлемрнее оказыв тем медлительнее WHIN, Y BLODOR L уль деления лу тервс и первс тало начала экспе SANG BARBONES

M. 11306 PARKARTE BENDE. The same of the sa OKA3ANOCP BOCLALONE & Frederickinson Brice We were Land Brice Williams of the State of the S BO3BDGLALPCA K HOWELL OF

зіпівные, радостные мысли и переживания заставляют DUDHIMNOCP HCUONPROFE заставляют регоничивать выработку лимфоцитов — особых организм увеличивать отвечающих за иммунистов. 3Cero Heo6xoghmonosos срганизгі у — особых кровяных клеток, отвечающих за иммунитет и защиту от кровяных клеток, Когда инфекция поспособствовали знери кровяным бактерий. Когда инфекция попадает в кровь, инис, общение с фрум вирусов набрасываются на нее и уничтожают непроо настроения весе: шеного гостя. И чем сильнее организм, тем выше частота деления лимфоцитов, а с нею — и число «солдат», борюодежда, любимая еда. С. дихся с такими опасными «гостями». Поэтому частота де--ений лимфоцитов считается важнейшей характеристикой имунитета человека.

опыта стали две р. Нутрии и «Отвергнута». в эксперименте, проведенном в сиднейском ом на основе дневние. Медицинском университете (Австралия), изучалось влияия в клинике. Но<sub>каку</sub>, ние позитивных или негативных мыслей на иммунную реакцию людей. Группе студентов-добровольцев было предложено в течение получаса мысленно перенестись в прошлое и вспомнить все свои жизненные неудачи и поражения, самые печальные и мрачные дни. При этом у каждого студента с интервалом в десять минут бралась кровь для анализа. После отведенных тридцати «экспериментальных» минут кровь также бралась еще каждый час в течение следующих двенадцати часов. Другой группе студентов было предложено думать о приятном: о самых счастливых и радостных моментах их жизни. Заборы кровипри этом производились с той же частотой, что и у студентов первой группы.

, играя роли счасть Анализ взятой крови у студентов первой группы покавид Рейнольдс, вы зал значительное уменьшение частоты деления лимфоцибя стойкие пере<sup>че-»</sup> 108. Причем была обнаружена прямая зависимость: чем продолжительнее оказывался период негативных размышлений, тем медлительнее и апатичнее вели себя кровяные защитники». У второй группы, думавшей о приятном, интенсивность деления лимфоцитов заметно увеличивалась и<sub>возв</sub>ращалась к первоначальной, той, что была зафиксирована до начала эксперимента, лишь спустя полтора-два часа после завершения «сеанса размышлений о приятном». А вот у «печалившихся» студентов иммунные «защитники»

подрывает ь часов

го эксперимента?

поведавший истори

≘ «Мир.— театр. Буљз

од: «Как мы себя вел

стать здоровее, есие

временная наука п.

**МЫ СООТВЕТСТВЕННО**№

улучшается. Подоб-

роли, мешающез:

ния и опыты по оведение спосой тк, например. по

6)2

STATE OF THE STATE

оставались «вялыми» еще на протяжении восьми часов) (а у некоторых — девяти и даже десяти часов).

Как видим, достаточно 30 минут печальных мысле ославительных мысл уныния, чтобы на целых восемь часов ослабить свой и мунитет (а значит, и здоровье). И наоборот, на два часае: укрепить, если такое же количество времени думать опри

Дейл Андерсен в своей книге рассказывает о похожен эксперименте. Команда медиков и психологов попроска двух профессиональных актеров — мужчину и женду ну — разыграть две пьесы: смешную комедию и мрачную драму. Пьесы были выбраны так, чтобы артистан досталось по две совершенно разных роли. Исследование проводилось по приблизительно такому же сценарию, что л предыдущее. У артистов несколько раз — до начала пьесы, во время нее и после — брали образцы крови. Николе Холл, один из авторов этого исследования, обобщает со результаты таким образом:

"Полученные нами данные позволяют сделать заключе за-улучшение характера ние о существовании прямой связи между типом изобран элему велению», по жаемой личности и иммунными характеристиками. Актриса і деличивается жизненн жаемои личности и иммунными характеристы деления лимфо дольство собой и внещу продемонстрировала повышение частоты деления полобно дольство собой и внещу продемонстрировала повышение частоты делен. Подобно и внешь цитов после комедии и понижение после драмы, Подобно забым образом сказы цитов после комедии и понижение после драмы. В соответ показал значительные перемены в соответ показывают, что ствии с характером разыгрываемой роли».

### Эндорфины: внутренний наркотик и... источник счастья?

Однако не только лейкоциты стоят на защите нашего ганизма. Супта организма. Существует целая группа химических веществует на защите связанных с наше связанных с нашими чувствами и выполняющих роль внутренних защитников. Самые известные из них — эндорфины. Они вырабатываются нервными клетками и другими тканями тела. Что самот тканями тела. Что самое удивительное, по своей структуре

William Hanning Hannin WARRENINOE HAPROTHUECKO THE STATE OF THE SHAP OPHIO PARIS Hapt Hapt Hapt Hapt Hapt The Many of the Mederal Man and the Man an PACTY PAINT HATY PAIN A - A STANCE OF HOLIOTH HASBIBAK и из самых важных факт таграном. Почему? Потому что

13.21 УВЕЛИЧИВается и колич . :булинов, макрофагов, Т-н е активно бо № 3:0 ЗНАЧИТ, ЧТО ИММУНЕ

--: 1941Le. черны не только уменьш эл эдоровье. Самый оче теля более успешны ка - жизни: они имен завбраке, больше за

тапо служебной лес тобивают Но что не менее вах LANDB CK93PIB961CN N F HOLE OUTNWACTPI

учу унылых собр TAMECP-THAT GLEVP'

9 186 Q

DOTAMENHA BOCALL He Jecall Ageory WITHAL LEASURE WAY MP AGCOB OCUGENTAL . Н наоборот на два в ЭСТВО ВРЕМЕНИ ДУМАТ.

e baccka3plagerolo. B M UCHXOUOLOB LOUSE ОВ — МУЖЧИНУ К ЖЕ **ИНУЮ КОМЕДИЮ ИМРА** к, чтобы артистам хл ооли. Исследованиес ому же сценарию, бразцы крови, Нисе ствовать лучше. едования, обобще:

ктеристиками. Актус стоты деления жер осле драмы. Подобперемены в сообе ОЛИ».

аркотик и...

на защите наше иических вещес? няющих роль в л 3 НИХ — ЭНДОРЧ тками и другку своей струклі

и даже по действию эндорфины чрезвычайно похожи на знаменитое наркотическое вешество. И и даже по дал. на первую очередь мозг переполиска. Человек, морфин, эта первую очередь мозг переполнены эндорфичье телю получивший дозу нариссти и блаженства, нани, исторовек, получивший дозу наркотика. Более того, блонируя импульсы определенных мозговых клеток, энрофины выступают натуральным анестетиком, снимая практически любую боль.

Американские онкологи называют уровень эндорфинов одним из самых важных факторов выживания для больных раком. Почему? Потому что, когда он повышается, в крови увеличивается и количество нейропептидов, ганча-глобулинов, макрофагов, Т-клеток, М-клеток и дру-Ораз — до началать вирусами. Это значит, что иммунная система будет дей-

Эндорфины не только уменьшают физическую боль и укрепляют здоровье. Самый очевидный эффект их дейоляют сделать закта стаия — улучшение характера и поведения человека. между типом изоб: Словно «по щучьему велению», появляется внутренняя гарнония, увеличивается жизненная энергия, растет оптимизм, довольство собой и внешним миром. Все это самым положительным образом сказывается на качестве жизни. Исследования показывают, что люди с высоким уровнем эндорфинов более успешны как в личной, так и в профессиональной жизни: они имеют больше друзей и более счастливы в браке, больше зарабатывают и быстрее продвигаются по служебной лестнице, пользуются популярностью у людей и добиваются наилучших результатов в работе. Но что не менее важно, избыток или недостаток эндорфинов сказывается и на продолжительности жизни: жизнерадостные оптимисты живут в среднем на 10—15 лет 40льше своих унылых собратьев.

Признайтесь, читатель, а не захотелось ли вам сейчас принять внутрь рюмку-другую эндорфинчиков? Или хотя бы узнать, в какой аптеке их можно купить? В таком слуThe State of the S

чае отвечаю: единственная аптека, где их можно приск

Смех, развитое чувство юмора, высокая самооцена, физические упражнения, секс, позитивные мысли и по ложительные эмоции, радость от общения или игры, на личие жизненных целей, энтузиазм, вера в лучшее, уде. влетворение от исполненного долга, осознание собствен. ной значимости и авторитета для других, оказание помощи и поддержки — все это увеличивает выработку эндорфи. нов. А вот болезни, малоподвижный образ жизни, одино. чество, плохие жизненные условия, стрессы, пессимизч, раздражение, уныние, тревожность — наоборот, уменьшают количество эндорфинов.

### Хочешь быть счастливым? Улыбайся!

Так как же заставить свой собственный организм вырабатывать эндорфины? Дэвид Рейнольдс уже, кажется, эмфавившийся цвет рабатывать эндорфины? Дэвид кеилольдо участво и доказал, что доказал, депрессию можно вызывать искусственно — достаточно некоторое время всего лишь вести себя так, будто у тем, выбир депрессия. Ну а как избавиться от нее и стать оптимистом? Забавиться от нее и стать оптимистом? Забавиться от нее и стать оптимистом? некоторое время всего лишь вести себя так, будто у тебя Ответ напрашивается сам собой: по той же схеме.

Этвет напрашивается сам собои: по топ.
Знаменитый американский психолог Уильям Джен.

Знаменитый американский психолог Уильям Джен.

утверждал, что между внешним фактом (или событием)

заботаточно стойки Знаменитый американский психолог утверждал, что между внешним фактом (или событием обътием утверждал, что между внешним фактом (или событием обътием обътием утверждал, что между внешним фактом (или событием обътием обътием утверждал, что между внешним фактом (или событием обътием обътием утверждал, что между внешним фактом (или событием обътием об тверждал, что между внешним фактоп (проложена продожена предожена продожена продожена предожена предожена предожена предожена предожена нашей реакцией на него (с. наче говоря, вызвать ком от факта к это дорога с двусторонник. Стало быть, можно двигаться не только от факта к это дорога с двусторонник. Стало быть, можно двигаться не только от факта к это дерых тона от серых тона от серых тонах. Оказание можно, если тонах тонах тонах от серых тонах от сер нашей реакцией на него (эмоциями) по движение мая дорога и это дорога с двусторонним движение к эмо степен Стало быть, можно двигаться не только от факта к эмо степен мах дорога с двусторонним движение к эмо степен стало быть, можно двигаться не только от факта к эмо степен стало быть, можно двигаться не только от факта к эмо степен стало быть, можно двигаться не только от факта к эмо степен стало быть, можно двигаться не только от факта к эмо степен стало быть, можно двигаться не только от факта к эмо степен стало быть, можно двигаться не только от факта к эмо степен стало быть, можно двигаться не только от факта к эмо степен стало быть, можно двигаться не только от факта к эмо степен стало быть, можно двигаться не только от факта к эмо степен стало быть, можно двигаться не только от факта к эмо степен стало быть, можно двигаться не только от факта к эмо степен стало быть, можно двигаться не только от факта к эмо степен стало быть, можно двигаться не только от факта к эмо стало быть, можно двигаться не только от факта к эмо стало быть, можно двигаться не только от факта к эмо стало быть, можно двигаться не только от факта к эмо стало быть стало б произойдет. И наш мозг, который и реальность, и вы мысел в равной степени принимает за чистую монету. Даст организму комани принимает за чистую монетую даст организму команду вырабатывать соответствую щие химические вещества.

Gyab Linibbles He BCE, TO OUD! THE TERMENTE ABE TOYTH та наснолько анекдотов узге участники должны Pashkua cocti этил задание удержив ! «Ки создавало некое П от и нев лицо нев нев нев нев нев нев нев : -- 1380 пражение. ы вы думаете, какая гр сянактораздо более смеш ылые высокую о! теми опыт провел зн

жислюшер. С целью 1 чай сн предлагал театр и счастливых», выбир У\* ЕННЫХ И ОСКОРБЛЕНТ

Tackiller annaparypy SAK MOSLA NAAL OCOGI ло м эмнение м ог ANGONDI PARO HANGONDI TATERO, IDE HX MONION OMODA, BPICORAN CGRIDA KC, UO3HIMBHPIE MANNEN рот общения нли ном узназм, вера в лучине. MONLA' OCO3H9HH6 CON ля других, оказанием ивает выработку знач КНРІй образ жизни. Эвия, стрессы, пессия IOCТЬ — наоборот, ју

# ым? Улыбайся!

ейнольдо уже, кажет

Случае, он доказат-

СТВЕННО — ДОСТАТА: себя так, будто у та е и стать оптимист той же схеме. олог Уильям Джей том (или событка и) проложена 🧖 онним движени око от факта к экс те говоря, вызва? ание можно, ест 1ЛОСЬ ИЛИ ВОТ-БІ<sup>г</sup> реальность, неу э чистую монел ь соответствую:

William Sand South Strand Получается, что известный «наивный» афоризм — «Если получаеть счастливым, будь им!» — не так уж и глуп? Действительно, если не все, то очень многое в наших руках. водном эксперименте две группы испытуемых попро-

сили оценить несколько анекдотов и смешных карикатур. при этом все участники должны были держать во рту обычный карандаш. Разница состояла в том, что первая группа получила задание удерживать карандаш зубами, что мимически создавало некое подобие улыбки, а вторая — губами, из-за чего лицо невольно приобретало суровое и недовольное выражение. А теперь вопрос к вам, читатель: как вы думаете, какая группа оценила анекдоты ирисунки как гораздо более смешные? Думаю, вы не ошиблись в ответе: более высокую оценку дала «улыбающаяся группа.

Следующий опыт провел знаменитый швейцарский психолог Макс Люшер. С целью изучить взаимосвязь цвественный органич та и эмоций он предлагал театральным актерам выбрать наиболее понравившийся цвет до и после сыгранной на сцене роли. Выяснилось, что те актеры, которые играли «веселых и счастливых», выбирали радостные розовые и желтые цвета, в то время как те, кому пришлось изображать «униженных и оскорбленных», свой выбор останавливали на сером и черном. Любопытно, что такой выбор оказывался достаточно стойким и сохранялся на протяжена нескольких часов. Затем недавние униженные и оскорбленные» постепенно отходили и переставали видеть мир в серых тонах.

Исследования голландских ученых, проведенные с поношью новейшей аппаратуры, показали, что при смехе от мышцлица к мозгу идут особые импульсы, которые снимаот нервное напряжение и одновременно улучшают работу сердца. Однако наибольшее удивление у исследователей вызвал тот факт, что, даже когда человек искусственно выдавливал из себя улыбку, организм реагировал точно так же!

**9 189 @** die

The State of the S

# «Человек, который рассмешил смерты»

Если одна улыбка приносит столько пользы, то что можно сказать о самом смехе? Уж не эликсир ли то кому-то кому здоровья и долголетия? Возможно, кому-то послешь фраза покажется преувеличением, но не торопитесь. оценкой. Познакомьтесь для начала с историей челоге ка, который, как писали о нем газеты, «сумел рассчешить смерть».

Это случилось в начале 60-х годов. Норман Казинс, главный редактор журнала Saturday Review, заболелан. килозным спондилитом. Анкилоз — неподвижность суставов, обусловленная фиброзной, хрящевой или котной спайкой суставных поверхностей костей. Это очень тяжелая и часто смертельная болезнь: согласно статистике, из тысячи больных с таким диагнозом выживают лишь двое.

Лечение никакого эффекта не дало, но, наоборот, вы развил состояния: он в звало целый ряд нежелательных побочных эффектов Тукбез боли. А еще ч Казинс уже не мог пошевелить пальцами и разоминую воспалите челюсти. Болезнь быстро прогрессировала, и врачи, же пробовав все средства, махнули на него рукой. Однажы лежа в палате, Казинс подслушал слова одного из врачей.
«Похоша «Похоже, мы потеряем Нормана».

Что можно сделать в такой безнадежной ситуации?

Улиться и ст Похоже, мы потеряем Нормана».
Что можно сделать в такой безнадежной ситуам.
Чли можно сделать в такой безнадежной ситуам.
Молиться и просить у Бога чуда — выздоровления? Или вадесять лет один в молиться и просить у Бога чуда — выздоровления? Или вадинов отказывается казинов. Он вадинов Что можно сделать в такой безнаделя выздоровления по десять лет один и может, скорой смерти? Но Норман Казинс отказывается десять лет один и может, скорой смерти? Но Норман Казинс отказывается десять лет один и может, скорой смерти? Но Норман Казинс отказывается десять лет один и может, скорой смерти? Но Норман Казинс отказывается десять лет один и может, скорой смерти? Но Норман Казинс отказывается десять лет один и может, скорой смерти? Но Норман Казинс отказывается десять лет один и может, скорой смерти? Но Норман Казинс отказывается десять лет один и может, скорой смерти? Но Норман Казинс отказывается десять лет один и может, скорой смерти? Но Норман Казинс отказывается десять лет один и может, скорой смерти? Но Норман Казинс отказывается десять лет один и может, скорой смерти? Но Норман Казинс отказывается десять лет один и может, скорой смерти? Но Норман Казинс отказывается десять деся признавать очевидное и, казалось бы, неизбежное. разрабатывает собственный план лечения. По его мнению, спасти его мого спасти его могут только три вещи: отказ от лекарств (он ведь ему не помото три вещи: отказ от лекарств ведь ему не помогли), правильное питание и... смех.

Несколько месяцев назад ему попал в руки журнал со ористевролога V. творном влиянии сма Фрая, который писал о благо болегом влиянии сма Фрая, который писал о благо болегом влиянии сма фрая во попад в руки журпанизма творном влиянии сма фрая во попад в руки журпанизма творном влиянии сма фрая во попад в руки журпанизма творном влиянии сма фрая во попад в руки журпанизма творном в попад творном влиянии смеха на сопротивляемость организма шансі» — Я должен стана сопротивляемость организма болезням. «Я должен это попробовать. Возможно, это мой шанс!» — сказал себе и шанс!» — сказал себе Казинс.

CEOPACHR H TIPH TOMOLLIST собласт енный больно TENINCA B LOCLAHAME. WI The Bero ROMHate H 1. 1. 1. В продаже комел журналы, К.

то тях الالادام вызывало ж исты а не засмеяться. «О Гозанее, — я сделал тикота давали болеут жароспать два часа без в водсчетам Казинса, #128СТИ ЧАСОВ (в переры 212 ену юмористичес вы месяц у Казинса г

> зчерез три месяца К элобимого Баха. А учемехом он уже ка

учего на теннисно Вы еще укуот крепкого ру пошевелить и мизи и своего чудесно ууолом, как он пс THE COM OH BUME

@ 190 @

TOCHT CTONDRO MONDO CHEMAN CHEMAN CHEMAN HO HE TOPONO HARE HARE HARE HELD CHEMAN COMENTS HARE CANCELLO CHEMAN COMENTS HARE CANCELLO CHEMAN COMENTS HARE CANCELLO CHEMAN COMENTS HARE CANCELLO CHEMAN CANCELLO CHEMAN CANCELLO CHEMAN CANCELLO CHEMAN COMENTS CANCELLO CHEMAN COMENTS CANCELLO CHEMAN COMENTS CANCELLO CHEMAN CANCELLO CHEMAN COMENTS CANCELLO CHEMAN COMENTS CANCELLO CHEMAN CANCELLO CANCELLO

О-X годов. Норманко на тигодов. Норманко неподвижностей. Этос. Олезны: согласностем диагнозом выже.

Дало, но, наоборота побочных эффект альцами и разочет сировала, и врачих него рукой. Однако ова одного из врача ова одного из врача

адежной ситуаци ыздоровления? И азинс отназывает ы, неизбежное. С ния. По его мнения ние и... смех. ние и... смех. ый писал о благ. ый писал о благ. мость органия! эможно, это мей. С согласия и при помощи врачей он, уже практически обездвиженный больной, выписался из больницы и поселился в гостинице. Друзья помогли раздобыть и и поселился в его комнате киноустановку. Скупив все установить в его комнате киноустановку. Скупив все установить в продаже комедийные фильмы, юмористиимеющиеся в продаже комедийные фильмы, юмористиимеющие книги и журналы, Казинс принялся за терапию

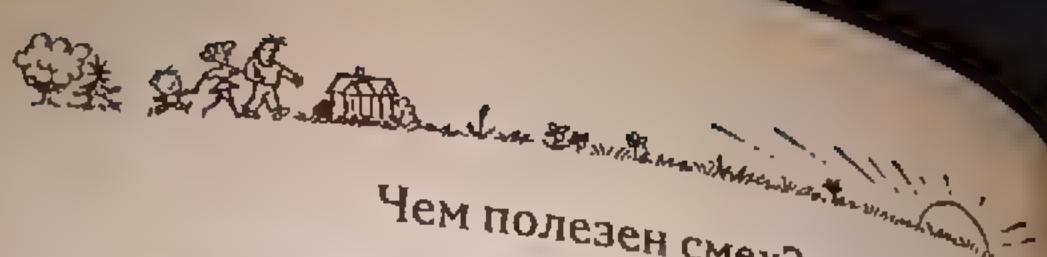
Смехом.
Поначалу лечение шло тяжело. Даже малейшее движение мышц лица вызывало жестокую боль и желание закричать, а не засмеяться. «Однако вскоре, — как вспоминал он позднее, — я сделал радостное открытие. Десять иннут хохота давали болеутоляющий эффект и позволяли нне проспать два часа без всякой боли».

По подсчетам Казинса, он смеялся ежедневно не менее шести часов (в перерывах между фильмами сиделка читала ему юмористические рассказы и анекдоты). Через месяц у Казинса появились первые признаки улучшения состояния: он мог шевелить большими пальшами рук без боли. А еще через месяц сам поворачивался в постели... Воспалительный процесс явно шел на убыль.

Еще через три месяца Казинс уже играл на фортепиано своего любимого Баха. А через шесть месяцев с начала лечения смехом он уже катался верхом на лошади и играл в теннис.

Через десять лет один из врачей, который в свое время выписывал Казинса из больницы как "безнадежного», встретил его на теннисном корте. «Как?! — невольно воскликнул врач. — Вы еще живы?!!» А затем еще долго потирал руку от крепкого рукопожатия того, кто в свое время не мог пошевелить и мизинцем.

После своего чудесного выздоровления Казинс написал книгу о том, как он победил болезнь. Книга стала бестселлером, а сам он вошел в историю медицины как основатель гелотологии (смехотерапии) и «человек, который рассмещил смерть».



# Чем полезен смех?

А что говорит современная наука о смехотерапии) водержек и фа А что говори.
подборка на эту тему небольших выдержек и фактов курналов. Итак, смех...

...ПОНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ И СНИМАЕТ ГОЛОВНУю БОЛЬ

Американский журнал «Ньюсуик» опубликовал науч. ные выводы американских психологов о том, что смех спо. собен понижать давление: когда мы смеемся, кровеносные сосуды расширяются, артериальное давление падает на 10—20 миллиметров ртутного столба. Смех также являет. ся прекрасным лекарством от головной боли, для профилактики инфарктов и инсультов. Кроме того, смех ускоряет выздоровление при простудах и других инфекционных заболеваниях.

...ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ГОРЛОВЫХ НАРЫВОВ И ТЯЖЕ-СТИ В ЖЕЛУДКЕ

«Будьте веселы, если хотите выздороветь», — заявляет известный во Франции доктор Феликс Брэмон во французском медицинском журнале. Смех, по его словам, превосходное средство при лечении печени и даже подагры. Особенно целителен смех в грудных болезнях, так как заставляет воздух устремляться из грудик верхним оконечностям бронхов и напором своим прочищать их слизистые стенки. Феликс Брэмон советует прибегать к чтению юмористических сочинений как к гигиеническому средству и утверждает, что смех особенно полезен в послеобеденный час, способствуя пи-

...УЛУЧШАЕТ ФИГУРУ И ПОВЫШАЕТ ЭФФЕКТИВ-НОСТЬ ТРЕНИРОВОК

«Согласно Уильяму Фраю, смех длиной 27 секунд по воздействию на сердечно-сосудистую систему равен трехминутной гребле, то есть выполняет ту же функцию, что и кардиотренировка. А минута искреннего смеха при-**9** 192 **0** 

ANJ TE Maren Bayobok JAN BOCBRILLEHHOM III With HCKPEHHELO X 348HBarieHTHOE II. : CTOCOBCTBYET TIO кан установил заниматься спор -эстенно — большо еси человен пребы THE CHEETCH (KOH дизн в перерывах) за и самочувствие, FOYOTAET POXA **жообщает журна** ma Health Psycholog **тивном**, рожают б **шеостаются стро** жепросов, провод Эль 46 лет, из разл теодно исследов намного реж 10MOLAET JE ЗЕТ ЩЕДРЕЕ з установили а жаязь между ат ением головног Moderech, npur этбольше кисло Напримомальн зано, что чело-Pare npoone יא אדמאקחי

Вен смехэ выдержен н фана выстрония опуска опуска

КОСУИК» ОПУБЛИКОВВЛЕ КОЛОГОВ О ТОМ, ЧТО СМЕХСА ПВЛЕНИЕ ПВЛЕНА ПОЛОВНОЙ БОЛИ, ДЛЯ ПРОСТИВНИЕ ТОГО, СМЕХ УСКОХ И ДРУГИХ ИНФЕКЦИОКЕ.

IX HAPHBOB HTRAE

Эдороветь», — заявы Р Феликс Брэмон к Іле. Смех, по его см. Чении печени и дам ех в грудных боле емляться из груди запором своим прос Брэмон советуб х сочинений как ает, что смех осо с, способствуя пин

ЕТ ЭФФЕКТИВ

ой 27 секунд по систему равен ту же функцию, него смеха прн мосит столько же пользы здоровью, сколько 40-минутная

короний, энвивалентное плитке шоколада среднего раз-

"Смех способствует повышению эффективности тре"Смех способствует повышению эффективности тре"гровок. Как установил американский психолог Генри
"гровок. Как установия подавленном состояний психолог Генри
"гровок. Как установил американский психолог Генри
"гровок. Как установил пристем при при при при при пр

...помогает рожать более здоровых детей

Как сообщает журнал Американской ассоциации псикологов Health Psychology, женщины, смотрящие на жизнь соптимизмом, рожают более здоровых детей, хорошо спят идольше остаются стройными. Такой вывод был сделан на основе опросов, проводившихся среди женщин в возрасте от 20 до 46 лет, из различных слоев общества...

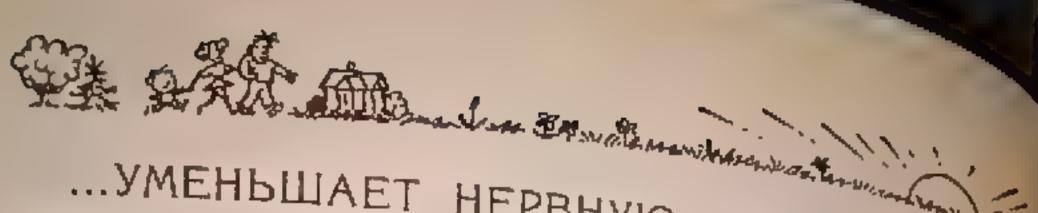
Еще одно исследование показало, что у веселых мам маменцы намного реже болеют ОРВИ и гриппом».

--- ПОМОГАЕТ ЛЕГЧЕ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ И ДЕЛАЕТ ЩЕДРЕЕ

"Как установили американские ученые, существует взаимосвязь между активностью лицевых мышц и кровоснабжением головного мозга. Когда вы смеетесь или хотя бы улыбаетесь, приток крови к мозгу усиливается, он получает больше кислорода, что положительно сказывается и на эмоциональном состоянии. В ходе исследований часта смеется, легко рефоказано, что человек, который часто смеется, легко решает все проблемы, отличается щедростью и готовностыю прийти на помощь, а также редкой способностью мобить».

(C)

Всемирани петория везения



# ...УМЕНЬШАЕТ НЕРВНУЮ ВОЗБУДИМОСТЬ И ИЗБАВЛЯЕТ ОТ СТРАХА

«Смех можно рассматривать как особый способ дыха. ния, при котором вдох продлевается и становится более глубоким, а выдох, наоборот, укорачивается, но при эточ интенсивность такова, что легкие полностью освобожда. ются от воздуха. В результате такого способа дыхания, по сравнению со спокойным состоянием газообмен ускоря. ется в три-четыре раза, что в свою очередь улучшает кро. воснабжение органов и тканей. Словом, смех для организ. ма — это все равно что прогулка в лесу или кислородный коктейль.

В обычной жизни многие из нас дышат неправильно: открытым ртом и без пауз. Такое дыхание слишком поверхностно (словно страшно вдохнуть полной грудью) и ведет к респираторному алкалозу (повышению содержания щелочей в крови и тканях организма), что вызывает : «ЕТСТРЕСС нервно-мышечную сверхвозбудимость. По наблюдениян заянском центре уни французского врача Генри Рубинштейна, такое состояние - подвергались выну характерно для нерешительных, робких людей, которых заящей комедий. По мучают всякие страхи и фобии. Дыхание же во время смеха, считает он, — хорошее, правильное, оно помогает бороться с алкалозом, а значит, преодолевать чувство страха».

### ...ЗАЩИЩАЕТ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

D1.

"Директор центра превентивной кардиологии Мэрилендского университета (США) Майкл Миллер провел интересное исследование. В нем участвовали 150 человек, перенесших инфаркт или коронарное шунтирование, и 150 здоровых людей. Участники прошли простой повелить по совым подел. Участники продел, как они поведут себя, если, например: «официант обольет вас кофе», «наступят на ногу в транспорте», «порвется ручка ў портфеля» и т. д. Оказалось, что сердечники в основном реагировали угрюмо или враждебно, а здоровые — чаще с

9 194 @

318h80A1 4TO 31000cm 3alluthou TON POR 3TO TIDMEROLE P. H. Way KOPOHap Hbly are TOTA 37000 He YHUBER Saler over 6 Marot BO элесосуды: у добровол WILDMAN ROBOTOK TOPI эм умелин — наоборот миллера, с эку факторов, спосо -эсерлца: «Рекомендаци жирная пища

- Эплаконтроля) СИД тегарищей, Врачи от -24 до, после и в течет реморизион физиона физиона физиона на пременента на преме упорые происхо тизо отмечено умент а-кортизола и ад зноработать имму устан устан учиов, борющихс мили системы SAB CIDECCA. NWAUNDAEL MM ТЬ КАК ОСОБЫЙ СПОСОБЫЙ СПОСОБЫЙ СПОСОБЫЙ СПОСОБА ДЫХАМИЗАНИЯ ОГО ОСПОСОБА ДЫХАМИЗА ОГО ОЧЕРЕДЬ УЛУЧШАЙТЬ СПОВОМ, СМЕХ ДЛЯ ОРГОСТОВОВОМ, СМЕХ ДЛЯ ОРГОСТОВОВОМ ОГО ОЧЕРЕДЬ УЛУЧШАЙТЬ СТОВОМ ОГО ОЧЕРЕДЬ УЛУЧШАЙТЬ СТОВОМ ОГО ОЧЕРЕДЬ УЛУЧШАЙТЬ СТОВОМ ОГО ОЧЕРЕДЬ УЛУЧШАЙТЬ СТОВОМ ОГО ОЧЕРЕДЬ УЛУЧШАЙТЬ СТОВОВОМ ОГО ОЧЕРЕДЬ УЛУЧШАЙТЬ СТОВОВОВНОЙ ОГО ОЧЕРЕДЬ УЛУЧШАЙТЬ СТОВОВОВНОЙ ОГО ОТОВОВНОЙ ОГО ОТОВОВНОМ О

Нас дыщат неправном дять к за оросе так: за день. Тость. По наблюденом следуе ному трание же во время се вторая ное, оно помогает к за свои реодолевать чувств ви, взят

ДЫ вной кардиолог Майкл Миллертро участвовали 150% нарное шунтерова ки прошли просто ки прошли просто ки прошли просто дант обольет в члорвется ручали члорвется ручали члорвется ручали члорвется ручали доровые — чашка доровые — чашка ученый сделал вывод, что злоба, стресс вызывают наученый сделал вывод, что злоба, стресс вызывают наученый эндотелия — защитной внутренней оболочки ровеносных сосудов. Это приводит к накоплению холепровеносных сосудов. Это приводит к накоплению холестерина на стенках коронарных артерий, а далее к инфар-

пунишения этого же университета выяснили, что Специалисты этого же университета выяснили, что снех оказывает очень благотворное воздействие на провеносные сосуды: у добровольцев, смотревших «се рьезный фильм, кровоток тормозился на 35%, а при просмотре комедии — наоборот, кровь на 22% разгоня лась.

По мнению Майкла Миллера, смех можно смело добавлять к списку факторов, способствующих сохранению зворового сердца: «Рекомендации врачей должны звучать так: зарядка, нежирная пища и смех несколько раз в день».

### ...CHUMAET CTPECC

•В медицинском центре университета Калифорнии исследуемые подвергались вынужденному веселью, вызванному трансляцией комедий. Пока первая группа хохотала, вторая (группа контроля) сидела спокойно, не слыша смеха своих товарищей. Врачи определили (по анализам крови, взятым до, после и в течение исследования), что реакшя на юмор вызывает физиологические процессы, подобные тем, которые происходят у спортсменов. В группе смеха было отмечено уменьшение уровней гормонов напряжения — кортизола и адреналина, что позволяет более эффективно работать иммунным системам организма. Так, в ходе исследования установлено увеличение количества Т-лимфоцитов, борющихся с вирусами. Иначе говоря, реакция иммунной системы на смех прямо противоположна реакции на стресс».

### ...СТИМУЛИРУЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

"Интересные данные получила Маргарет Стубер из Университета Лос-Анджелеса. Группе детей было предложено держать руки в холодной воде (около 10 °C) так



долго, как смогут. В обычных условиях они выдерживаля от силы 87 секунд, а при просмотре комедии — 125 Интересно, что у смеющихся детей пульс, артериальное давление и частота дыхания практически не изменялись Все это позволило сделать вывод: смех оказывает стиму лирующее действие на иммунную систему и защищает организм ребенка от стресса...»

...ДЕЙСТВУЕТ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ДОЗА ВИТАМИНА С И УНИЧТОЖАЕТ ПРЕДРАКОВЫЕ КЛЕТКИ

По утверждению гейдельбергского Общества биологической защиты от рака, смех стимулирует пищева. рение и сон, уменьшает или снимает полностью боли в спине, смягчает приступы астмы и даже восстанавлива. ет потенцию. Одна минута смеха заменяет 45 минут релаксационного тренинга и действует как дополнительная доза витамина С. Смехотерапия может также успешно использоваться с целью профилактики раковых заболеваний — в результате интенсивной терапии смехом иммунная система начинает активно уничтожать предраковые клетки.

# Семнадцать минут смеха в день продлевают жизнь на один год

А вот небольшая подборка совсем коротких, но не менее любопытных фактов о смехе, в духе рубрики «Знаете ли вы, что...»:

• Воздух, который у смеющегося человека вырывается из легких со скоростью 100 км/час, освобождает бронхи от скопившейся там слизи и облегчает дыхание при воспали-

от вы выше процента выше процента выше показатели по

Пыеке врачи говорили с соуна в город значи эть нагруженных лекар ја јасо уверял, что въ ээткой, принуждая их с Вагаде был проведен продавцов. С этстечением времени в ушему, но и стали исч ким напрян ээлский философ и в **ЖИЗНИ И СОВЕТС** эрэт в над ктох анэ человек смеется эстевдет себе жизнь іченые из Гарвардс телы нрав снижает гольшим с большим -

рапин в туберкулез зи не помещает зими наканун зымут зым ут

420

THMTENDHAR AC:
CKOTTO

СКОГО Общества бастимулирует пишем Толностью бозата даже восстанавлаем ет как дополните:
Может также уследомлактики раковы ИВНОЙ терапии счетивно уничтожата

в день ин год

ротких, но не на рубрики «Знаеле

а вырывается в ждает бронхій ние при воспаси итах или астие и и умение регу и и умение регу рует лимбівий рует лимбівий скую систему мозга, соединяющую левое и правое по-

лушария. Сравнив продолжительность жизни знаменитых теагральных актеров за последние 270 лет, шведские врапральных неожиданную закономерность: комики жичи выявили неожиданную закономерность: комики жипут гораздо дольше трагиков.

на одном из конгрессов Международного общества по изучению смеха приводились данные относительно раковых заболеваний: у больных, которых регулярно смешат, выше процент излечения и лучше медишинские показатели по сравнению с контрольной группой.

• В XVII веке врачи говорили: «Прибытие одного циркового клоуна в город значит для здоровья больше, чем десять нагруженных лекарствами мулов».

 Врач Тисо уверял, что вылечивал золотушных детей щекоткой, принуждая их смеяться.

• На Западе был проведен такой эксперимент: обследовали группу продавцов. Оказывается, у самых улыбчивых с течением времени не только характер изменился клучшему, но и стали исчезать заболевания, вызванные психологическим напряжением.

Английский философ и врач Уильям Ослер назвал смех музыкой жизни и советовал непременно смеяться каждый день хотя бы в течение 10 минут. Подсчитано, что, если человек смеется не менее 17 минут в сутки, он продлевает себе жизнь на один год.

А ученые из Гарвардского университета считают, что веселый нрав снижает шанс проявления различных не-

В Японии с большим успехом проводят сеансы смехотерапии в туберкулезных больницах.

Смех не помешает и тем, кто совершенно здоров. В Малайзии накануне сессии студентов обучают особым дыхательным упражнениям, имитирующим смех. Опыт показал, что все участники эксперимента

002

The same of the sa

успешно и легко, абсолютно не волнуюсь, сдают з

- замены.
  В США, например, при отборе кандидатов в астроназти специально проверяют, умеет ли кандидат шутиль иск ладает ли он чувством юмора. А на семинары по юмора уже более 10 лет в обязательном порядке отправляют высшее командование вооруженных сил США, а также руководителей крупных корпораций. Ведет занятия из. вестный актер и сценарист Чарльз Меткаф и называет
- Даже мысль о будущем веселье улучшает состояние организма. Это установили калифорнийские ученые. Они пообещали добровольцам просмотр кинокомедий, и уже за два дня до него у людей снижались показатели депрессии (на 51%), смущения (на 36%) и усталости (на 15%). А после просмотра комедий депрессия исчезала на 98%, смущение — на 75%, усталость - на 87%.

### «Долгую жизнь вам помогут прожить лишь две вещи...»

Тысячи геронтологов во всех уголках земного шара бьются над проблемой долголетия. Изучают распорядок дня долгожителей, ведут с ними беседы об их меню, любимых занятиях, пристрастиях и т. д. И поэтому знают не по журнальным сообщениям о том, что нужно делать, чтобы прожить долго. А если спросить у них, действительно ли смех помогает продлению жизни? И что думают об этом сами долгожители?

Давайте послушаем, что говорит норвежский геронтолог Карл Рудаль, сам уже ставший долгожителем (89 лет).

Выступая из Выступая на традиционном семинаре, посвященном проблеме продления жизни, он сделал такое заявление: «Долгую жизни вамех \*Долгую жизнь вам помогут прожить лишь две вещи: смех

G 198 @

\* Salard Mark & Salar THE THURSE RIVETHUS THE RESIDENCE SELIA PETO BROTHE COLUM - 2. В В СКОГО ЭДИНБУРГСК л. его мнению, одной TOJOHUTE TOJOHUTE у смора и высокая самс эм 3.12 готворным образо гене англичанина раз человека. и понхолог-демограф M на основании изуч зыней француженки, этрездоровье, острый с сохранить ее опти едина самым решител шкоров о плохом, обш <del>трестанно шутит са</del> тасвоем саду, кажды от а в обед с удо

> за Шеймахмуд ( тоблю повеселит CA COBET, 3anomhy тебе здоровье и д гудю, что нервы учинстве случа TOTAR ON TOTAR HO JAKAM, a VIK EC.

жих хорошего вин

тамко товорят сами

эсвоего долголету

ре кандидатов в астроа. А на семинары по кандидат шуты женных сил США ато в дет занятия дерет зан

лье улучшает состольный формийские учень просмотр кинокочесь, й снижались показаты я (на 36%) и устатот, омедий депрессиямся 75%, усталость — 75%, усталость — 1

### огут прожить

ОЛКАХ ЗЕМНОГО ШАР ИЗУЧАЮТ РАСПОРАЗА В ОБ ИХ МЕНЮ, ЛЮО В ОЭТОМУ ЗНАЮТНЕТ УЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОСЬ К, ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЗА КО ДУМАЮТ ОБ ЗТОВ

овежский герондо ожителем (89 лет) освященном про такое заявление из две вещи: смет все остальное — ерунда. Смех необычайно и скакалка. Все остальное и брюшной пресс, развивает укрепляет грудную клетку и брюшной пресс, развивает укрепляет и вообще является прекрасным допингом для и вообще вообщ

всего органия. С норвежцем вполне согласен и Дэвид Уикс, психолог с норвежцем вполне согласен и Дэвид Уикс, психолог из Королевского Эдинбургского госпиталя (Великобритания). По его мнению, одной из главных причин долгожинельства являются положительные эмоции, развитое чувето юмора и высокая самооценка, которые все вместе тамым благотворным образом воздействуют на иммунную систему человека.

Мнение англичанина разделяет и его французский коллега, психолог-демограф Мишель Аллар. Свои выводы он делает на основании изучения жизни Жанны Кальман, 120-летней француженки, рекордсменки Книги Гиннесса. Крепкое здоровье, острый ум и прекрасную память ей поногли сохранить ее оптимизм и активный образ жизни. Старушка самым решительным образом избегает любых разговоров о плохом, общается только с веселыми людьми и беспрестанно шутит сама. Кроме того, она много работает в своем саду, каждый день ест свой любимый капустный суп, а в обед с удовольствием осущает небольшой стаканчик хорошего вина.

Ну а что говорят сами долгожители? Вот как объясняет секрет своего долголетия 128-летняя Хатынджан Макоева ча села Шеймахмуд (Нахичеванский район, Азербай-Фжан);

«Я люблю повеселиться, поговорить с людьми. Мой вам добрый совет, запомните это хорошенько: чтобы обеспечить себе здоровье и длительную жизнь, берегите нервы. Я понимаю, что нервы у человека не железные, и все-таки в большинстве случаев люди нервничают и жалеют об этом только тогда, когда уже много потеряли! Не спорьте по пустякам, а уж если надумаете поспорить о чем-то серьезном, то сначала все обдумайте и спокойно, не портя настроение собеседнику, выскажите свою мысль. Недаром

ග 199 ල

(D)

cflo

The state of the second section with the second section sectio

наша мудрая пословица гласит: «Болезнь приходит бы наша мудрол стена, а уходит медленно, как распулы.

Сточетырехлетний Ардито Дезио, итальянский учений. геолог, рассказывая о секрете долгой жизни, говорит:

«Я думаю, что главный секрет долголетия—это интерес к жизни. Тот, кто ничем не интересуется, умирает рано. Я например, помимо основной своей профессии, интересуюсь палеонтологией, зоологией, топографией, географи. ей, занимаюсь журналистикой, пишу книги, увленаюсь спортом. Чтобы жить долго, нужно любить жизнь и радоваться каждому ее проявлению».

Известный российский психолог Сергей Вербин, изучавщий жизнь кавказских долгожителей, делится секреточ долголетия, который он у них перенял:

«В молодости, когда я путеществовал по горам Кавказа, я стал собирать тосты. И вот что я заметил: все профессионалы по части самых виртуозных, мудрых и веселых тостов — долгожители. Между прочим, во многих селениях и аулах проводятся специальные чемпионаты по тостам. Я побывал на одном: удивительно доброжелательная атмосфера, улыбка на каждом лице, а каждый тост — эпическое повествование. Непревзойденные мастера — грузинские и абхазские аксакалы, каждому не менее сталет. Этоправда, что «на красивого смотреть хорошо, но с веселым жить дольше».

Почти у каждого человека за жизнь накопилось великое множество комических ситуаций: не поленитесь, вспомните их и запишите. Старайтесь записывать все веселые истории, эпизоды из спектаклей, сценки из окружающей нас действительности.

Как только меня одолевает тоска или я неважно себя чувствую, я вытаскиваю заветные тетрадки и начинаю очень положиться день я делаю перед зеркалом одно форточку распечение — улыбаюсь. Открываю форточку, расправляю грудь, плечи и представляю себя

A Proposition of the Party of t \* Crapanoch Raykaroit EN WARRONHATE ELO. LIVE H JOHNHB CHIN, KOK NO TOKY NAKOT TO . 3 всты на каждой стран ульбки. Cambix ODHO H3 Cambix телу человека rere, Becenomy u Mu элло этому поводу ро же краски мира про жанное в нашей жиз : 15.ex - зависит не C за от нашего отнош . .... И только тот, кт высем хорошее, рад - по кажется смешно жилегче, и в больш тению любых про REGIET?

слушайтесь к со на дабрюйера, он и докрамира вы ; учана мы STANCPA.

работай. HENHK THROKE - Как поймать WAY ONE (G)12,

Ø,

**9 200 @** 

лит медленно накрабория езно, итальянский учено одголи жизни, говория есуется, умирает раковория ей профессии, интеретопографией, географией, географией, географией, одгорафией, одгорафией, одгорафией, одгостия одностья индеретопографией, географией, однобить жизны и раз

ог Сергей Вербин, кој гелей, делится секрета нял:

овал по горам Кавках Заметил: все профес Их, мудрых и весеть Им, во многих селения Пионаты по тостач в ожелательная атми ый тост — эпической стера — грузинской ее ста лет. Это пробе ее ста лет. Это пробе ее ста лет. Это пробе

накопилось велькой поленитесь, вспоч ывать все весельна и из окружающей и из окружающей с.

и я неважно себе радки и начина одно деркалом одно открываю редставляю себя редставляю себя

ктером, который играет роль веселого и счастливого человека. Стараюсь каждой клеткой тела ощутить это человека. Отараюсь каждой клеткой тела ощутить это состояние и запомнить его. Поверьте, в теле появляются состояние и прилив сил, как после хорошей физической бодрость и прилив сил, как после хорошей физической

пренировки.

Кстати, немцы покупают только те газеты, где юмор и анекдоты есть на каждой странице — они ищут любой по-

вод для лишней улыбки».

Итак, смех, одно из самых приятных занятий на земле, несет душе и телу человека колоссальную пользу. Как сказал Гете, "веселому и мир веселым зрится». Или, как выразился по этому поводу российский психолог Владимир Леви, "все краски мира происходят из окраски мозгов». Самое важное в нашей жизни — здоровье, счастье, любовь, успех — зависит не от времени, места или обстоятельств, а от нашего отношения к себе и ко всему окружающему. И только тот, кто имеет талант или волю находить во всем хорошее, радоваться малому, смеяться "над всем, что кажется смешно», получает все эти блага и быстрее, и легче, и в большей мере. Поэтому первый шаг к преодолению любых проблем — улыбка. Пускай даже и натужная.

Прислушайтесь к совету французского философа Жана де Лабрюйера, он говорит о том же: «Давайте сме<sup>ЯТЬСЯ</sup>, не дожидаясь минуты, когда почувствуем себя счастливыми, иначе мы рискуем умереть, так ни разу и не засмеявшись».

### Работай, люби, танцуй, пой...

"Проходит жизнь, проходит жизнь, как ветерок по полю Ржи...» Как поймать, как удержать за крыло эту летящую, суетливую жизнь, чтобы вдоволь — досыта, допьяна, до смертельного изнеможения — насладиться теми часами и минутами, что отпущены нам Богом на этой земле? Как

The state of the second second

успеть испить все ее радости, впитать в себя все ее кра.

— справимов тра. успеть испить остроизведение себе подобных 2. Толстой. — Воспроизведение себе подобных. Зачечу Служить людям. А тем, кому мы будем служить, что де. лать? Служить Богу? Разве Он не может без нас сделать. что ему нужно. Если Он и велит служить себе, то только для нашего блага. Жизнь не может иметь другой цели, ках

С русским писателем согласен и французский историк Эрнест Ренан: «Чем больше я размышляю, тем более убеж. даюсь, что сущность философии заключается в хорошен расположении духа».

Правильная жизнь — та, что дарит больше всего радости. Почему? Потому что стонать и жаловаться, как верно 2 1 ниллион челове заметил немецкий император Фридрих Второй, значи восставать против мировых законов: «Тот, кто не в состоянии перенести несчастье, недостоин счастья». Поэтому, как писал английский поэт Уиллитс, «всегда радуйтесь. Радость — это не путь, но вам будет легче идти, это не груз. но вам будет легче нести свою ношу, в вашем сердце и разуме не останется места для мрака, если в нем поселится радость».

В одном популярном американском журнале была напечатана коротенькая статья с необычной статистикой. Статья называлась «Если сократить все человечество до деревни...... Вскоре ее перепечатали многие американские газеты, а затем она перекочевала в европейские и российские СМИ, а также в Интернет. Возможно, вы тоже читали эту статью. Однако она стоит того, чтобы перечитать ее снова. Итак...

\*EСЛИ СОКРАТИТЬ ВСЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ДО ДЕРЕВНИ...

Ссли сократить все человечество до деревни в 100 жителей, принимая во внимание все пропорцио-7¢, 470 y W нальные соотношения, вот как будет выглядеть насе-O.B.

1.017 1epeshin: 57 a 311. Cerebria n 10 HHP My HI rerepoc занычи. 6 человек бу - .corarciba и все шес жилищь жилищь 50 будут недо ет номпьютер. 1 ( 1 образование. -чпосмотреть на мир с лед то потребность в CC ты образовании очени легодня с утра вы прос

> энедели. ы вы никогда не по -теремного заключен четливее, чем 500

итиоп этэжомы тия или смерти, в тазтом мире.

зашем холодил эша над головой ₹ том мире.

AN BOC ECTP CHEL E 4 В копилке, Е WAR STOM WNDE. EBHO OT-BATON OF жег; люби, как б у танцуй, как MAHIO HE CUPILINAL

x 6000

**9 202 @** 

ELIMITALE CEGE LO JOSE
CHOMOTO TO JOSE
CHOMOTO

н французский истера Заключается в хорост

ИТ больше всегора, жан вере Дрих Второй, знача "Тот, кто не в соста: "Н счастья». Поэточ, в вашем сердией у, в вашем сердией сли в нем поселита

и журнале была ка человечество за огие американска пейские и росска по, вы тоже читать бы перечитать е

BEYECTBO AD AD AD AD AD APPEARING TO POSTOPHICE TO PROPER HOLE TO ADDRESS OF THE POSTOPHICE TO ADDRESS

O

гение этой деревни: 57 азиатов, 21 европеец, 14 американцев (северных и южных), 8 африканцев, 52 буриканцев (северных и южных), 8 африканцев, 52 буриканцев (северных и южных), 70 — не белыми, 11 — гомовет белыми, 89 — гетеросексуальными, 11 — гомобексуальными, 6 человек будут владеть 59% всего миссексуальными, 6 человек будут владеть 59% всего мирового богатства и все шесть будут из США, у 80 не рового богатства и все шесть будут из США, у 80 не обудет достаточных жилищных условий, 70 будут неграмотными, 50 будут недоедать, 1 умрет, 2 родятся, у 1 будет компьютер, 1 (только один) будет иметь высшее образование.

Если посмотреть на мир с этой точки зрения, становитсяясно, что потребность в солидарности, понимании, терлимости, образовании очень высока. Подумайте об этом. Если сегодня с утра вы проснулись здоровыми, вы счастливее, чем 1 миллион человек, которые не доживут до следующей недели.

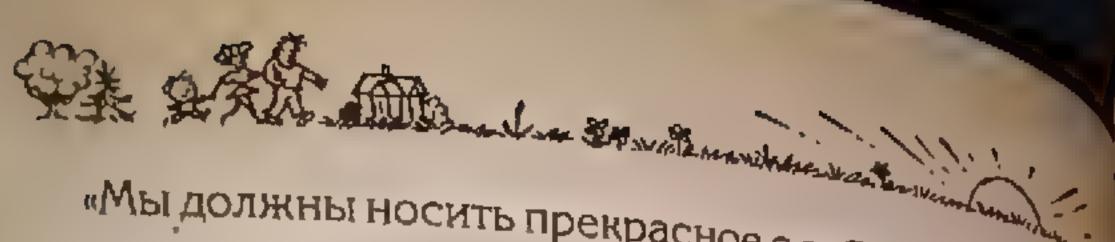
Если вы никогда не переживали войну, одиночество тюремного заключения, агонию пыток или голод, вы счастливее, чем 500 миллионов человек в этом нире,

Если вы можете пойти в церковь без страха и угрозы заключения или смерти, вы счастливее, чем 3 миллиарда человек в этом мире.

Если в вашем холодильнике есть еда, вы одеты, у вас есть крыша над головой и постель, вы богаче, чем 75% людей в этом мире.

Если у вас есть счет в банке, деньги в кошельке и не-<sup>Много</sup> мелочи в копилке, вы принадлежите к 8% обеспечен-<sup>Ных</sup> людей в этом мире.

Кто-то когда-то сказал: работай, как будто тебе не надо денег; люби, как будто тебе никто никогда не при-чинял боль; танцуй, как будто никто не смотрит; пой, как будто никто не слышит; живи, как будто на земле рай. Не считайте, что у кого-то жизнь лучше или благ больше. Радуйтесь собственной жизни и утешьтесь тем, что имеете, В этом — человеческая мудрость».



«Мы должны носить прекрасное с собой, или не найдем нигде, хотя бы странствовали в поисках его по всему миру», — сказал Ральф Эмерсон. Если постараться, то можно отыскать еще немалое количество рецептов счастья. Но мне бы хотелось привести в завершение только один из них. Этот рецепт — из книги старого китайского философа Хун Цзы Чена «Вкус корней». И звучит он так «Счастья никакими ухищреньями не добъешься. Учись на ходить в жизни радость».



ое с собой, мли не ках постараться. И в завершение постараться. Учиська постараться. В поменя постарого китай от старого кит

# Нельзя соглашаться ползти, когда испытываешь желание парить



Когда тебя вдохновляет великая цель, какой-нибудь необычный замысел, все твои мысли начинают разрывать сдерживающие их оковы. Твой разум выходит за пределы ограничений, твое сознание раздвигает границы своих возможностей во всех направлениях, и ты начинаешь жить в обновленном, огромном и прекрасном мире. Дремлющие силы, способности и таланты оживают, и ты находишь себя куда более великим,

чем мог бы вообразить.

Патанджали, индийский философ

### Труден только первый шаг

ауло Коэльо, всемирно известный писатель, сказал: «Когда ты чего-нибудь желаешь очень сильно, вся Вселенная помогает тебе достигнуть этого». В одной старой легенде рассказывается о том, как вооруженная банда язычников напала на христианский город. После нескольких дней осады варвары ворвались в город мустроили страшную резню. На следующее утро они собрали на площади немногих уцелевших жителей, чтобы предать их казни. Завоевателей не смущало то, что основную массу пленников составляли женщины и дети, — почти все мужчины погибли в сражении.

Первым, кого подвели к палачу, оказался дряхлый старик. «Если вы отпустите этих несчастных, — сказал он палачу, — я покажу вам чудо, которое вы никогда и нигде больше не увидите». Палача заинтересовали слова старика, и он передал их своему предводителю. «Что ты имеешь в виду, — спросил он старика, — какое чудо ты можешь нам показать?» — «Когда палач отрубит мне голову, я ее подниму и, держа ее в руках, сделаю еще десять шагов». — Пы шутишь?!» — воскликнул язычник. «Нет, но я хочу, чтобы ты громко при всех дал слово, что сохранишь этим

A STATE STATE STATE STATE AND ASSESSED AND MINISTER WILLIAM STATE WILLIA

людям не только жизнь, но и свободу!» Немного подумай.

Вы спросите: что же было дальше, действительно же было дальше, действительно же было дальше, действительно же произошло чудо? Вопреки легенде, чуда, скорее всего, не произошло. Может быть, тело старика, лишившись голо. вы, не упало в конвульсиях на землю, а начало двигаться И наверное, эти, скорее всего, судорожные движения обезглавленного тела, шарящего руками по земле в поисках откатившейся в сторону головы, произвели жуткое впечатление на всех присутствующих. Но именно эти страшные, приводящие в шок усилия трупа сделать невоз. можное для сохранения жизни своих дочерей и внуков заставили безжалостных воинов отпустить пленников.

У этой истории было продолжение. Несколько веков спустя в знаменитом салоне маркизы Дюдеван кто-то из гостей рассказал эту легенду. Хозяйка салона, мило улыбнувшись, промолвила: «Почему бы и нет? Труден только первый шаг!»

Гости смехом и аплодисментами по достоинству оцени замещ исполнить ли шутку остроумной хозяйки. Но прошли годы, и эта фраза из легкой шутки превратилась в мудрую поговорку. Действительно, в любом стоящем деле первый шаг - самый трудный. Но все трудности — сущий пустяк и мелкие неприятности для того, кто решил заплатить любую цену, чтобы добиться желаемого.

Потому что, как сказал классик, «тот, кто знает, зачем жить, может выдержать любое как.

### Что спасает человека от разврата, скуки и нищеты?

Сотни тысяч книг посвящены секретам успеха. И едва не у каждого арти ли не у каждого автора есть своя формула. Если обобщить PHO OHOUT HEH TONDHO OHO эти формулы, отсеяв второстепенное и оставив лишь са-мое важное, то окаже \*\* NAK AENOBGAECKMS мое важное, то окажется, что универсальная формула @ 80S @

cfb<sub>2</sub>

ontal Hall ALCOCH HE OLIV PANEHIA PHIAM PHIMIT THECKONDRINK RP 1.5. 3 C. 110.1b.MH H 3 3 BO E B b l He npabaa 1 услов важных услов за не будет главного жеч названным начес - « На На Полняет на ШУ ЖИ Вель не деньги, не С серпывают такое много! - зынести все испы -, аке это не успех? Ут не успех? Оста **жчбыло до нас, рад**е п-усовершенствовать ташими добрыми д тонкой, выс галынейшей, <u>к</u> SOMMY ACLIEX 5 жүное, вы уже дога. WHENK GUED WASHN' ужения философ Х ALL «KGLZOPAS CHOCLPA» LA ульек, который не с A CBOELO LIALEMEC тамежит определи

WHECEN CRUEN HIM.

The state of the s M ECCOSYIN HEMHOLOWAY TO DANDING ACHCIBATEMENT CHOROGORY егенде, чуда, скорее всей TO CLADHKY WHITHKY WARREN его, судорожные движе тего руками по землевих головы, произвели жубс ствующих. Но именно /СИЛИЯ ТРУПа сделать нес И Своих дочерей и анјуз ов отпустить пленников лжение. Несколько <sub>Кез</sub>і вркизы Дюдеван кто-тоозяйка салона, милоуж бы и нет? Труден тогд.

ПРОШЛИ ГОДЫ, И ЭТАФРЕТЬ В МУДРУЮ ПОГОВОРЫ Деле первый шаг — СЕ СУЩИЙ ПУСТЯК И МЕТЬТЕ Заплатить любую Цеп)

«ТОТ, КТО ЗНает, Зачі"

гразврата,
гразрата,
гразврата,
гразрата,
гразврата,
г

S)

успеха состоит из большого количества кропотливого трууспеха состоит из большого количество, такого же количеитобы обрести опыт и мастерство, такого же количеитобы в себя — чтобы не опустить руки от неизбежных
ства веры в себя — чтобы не опустить руки от неизбежных
ства веры в себя — чтобы не опустить смелости и дерзоошнбок и поражений, приличной доли смелости и дерзоошнбок и поражений, приличной доли смелости и дерзоошнбок и поражений, приличной доли смелоть и дерзоошнбок и поражений, приличной доли смелоть и дерзоошнбок и поражений, приличной доли смелоть и дерзоошнбок и поражений, приличной доли смелости и дерзоошнбок и поражений, приличной доли смелоть и дерзоошнбок и поражений, приличной доли смелости и дерзо-

Хороший список, не правда ли? Но представьте, даже этот набор самых важных условий успеха может не сработать, если не будет главного ингредиента. Именно он и придает всем названным качествам жизненность и силу. Иненно он наполняет нашу жизнь смыслом и дает ей направление. Ведь не деньги, не слава и даже не личное счастье исчерпывают такое многогранное понятие, как успех. Достойно вынести все испытания, уготованные судьбой, — разве это не успех? Утвердить вопреки всем и вся свою волю — не успех? Оставить после себя людям чуть больше, чем было до нас, радости, любви и мудрости — не успех? Наконец, исполнить то, ради чего мы пришли на землю, — усовершенствовать нашу душу, наполнив ее (например, нашими добрыми делами и мыслями, любовью и страданиями) тонкой, высокочастотной созидательной энергией для дальнейшей, внеземной жизни, — разве это не настоящий успех?

Наверное, вы уже догадались, что это за ингредиент. Это — цель, цель жизни.

Индийский философ XX века Хазрат Хан в своем трактате «Алхимия счастья» писал:

"Человек, который не определился со своей целью, еще начал своего путешествия по пути жизни. Ему прежде всего надлежит определить для себя цель, как бы мала она начинает жизнь. Во многих человеческих судьбах мы находим, что на про-тяжении всей своей жизни они не нашли жизненного призвания. В таком случае происходит следующее: в конце пути они считают свою жизнь неудавшейся. На протяже-

(O)

The state of the state of the second section with the second section with the second section with the second section with the section of the second section with the second section with the section of the second section with the section with the second section with the sect

нии всей своей жизни они переходили от одного к другому. нин всен своей жизни, ка

Когда люди спрашивают: «Почему мне ничего не уга. лось?» — мой ответ таков: «Потому что вы еще не нашли своей цели». Как только человек находит цель своей жиз ни, он начинает чувствовать себя свободно в этом нире, который до сего времени казался ему чуждым. Кактольно человек находит свой путь, он сразу оказывается удачлив, потому что все, что он хочет совершить, приходит и нечу само собой. Даже если бы весь мир восстал против него, он имеет такую силу, что сможет придерживаться своей цели в противостоянии целому миру. Он обретет такое терпение, что, когда он на своем пути к цели, никакое несчастье не обескуражит его. Несомненно, что, пока он не нашел такого, он будет переходить от одного дела к другому, к третьему и думать, что жизнь против него. Тогда он будет находить недостатки в людях, условиях, планетах, климате — во всем.

Итак, то, что называется везением или успехом, является правильным выбором цели».

В 80-х годах прошлого века в одном американском колледже было проведено анкетирование студентов старших курсов. Им предлагалось ответить на вопрос: если у вас цель в жизни и, соответственно, каковы планы по ее до-Стижению? К удивлению исследователей, только 3% опрошенных дали положительный ответ.

Через 20 лет ученые решили узнать, каких успехов добились эти выпускники. Сопоставив нынешние доученые об поставив польную анкету, ученые обнаружили, что те, кто положительно ответил на вопрос эти на вопрос анкеты, добились большого успеха в жизни, реализовав стала реализовав свои планы в жизни. В то же время подавляющее большинство не знавших своей цели довольствовалось весьма скромными достижениями. Но самое сильное впечатления сильное впечатление на исследователей произвел не

9 210 @

11 0333310Cb, 4TO FONE 13 MIL SHEHHON LENDI NO 11.3 мизичаход остальн 11.3 мизичаход остальн PARTITION BOTTHUME O трисущ присущ тус что именно движе ТЕТ ЧОТИБАЦИЯ И ПОЧЕМУ при котором исчеза элэчему одни люди ра такій, чем ни одари эл скромно и бедно -жема, а другие томят трых хоромах? та на эти вопросы м

**≠** русского физиолог □:: – когда у челов ≥жсыт, здоров, люб енскуки, депрессит **Пести человек еще и** AKPORTHOCTL, YTO OF этредставляет, бе готив, когда у чел уможет оказаться уже человен себе эряче цели и горяче учто человен ком емейные неу удганую и прочук "EHNEM B Dagoty" ABOND MOBBUORF CHOPAROTO TO HILL I. THE LENT CHOCK WHERE Movemy whe Hhyero He lie we lie OTOMY YTO BUILDING HE HE KEN ек находит цель своень ебя свободно в зтом кольк ся ему чужаым, кактог разу оказывается удака вершить, приходит к ке мир восстал противне ет придерживаться със миру. Он обретет во пути к цели, никакоев. омненно, что, пока оп к гь от одного делак фул нь против него. Тогда ЯХ, УСЛОВИЯХ, планета

a de de la serie d

ем или успехом, являт-

ном американском кол ние студентов старшя на вопрос: если у 68 ковы планы по ее дэ елей, только 3% огре |

нать, каких успехов, звив нынешние до школьную анкету ожительно ответи! го успеха в жизки го же время поля воей цели доволь ениями. Но самов лен произвел не

The the state of t этот факт, а сравнение годовых доходов бывших стуэтот факту Оказалось, что годовой доход тех 3%, у котодентов. От жизненная цель, превысил по объему соворых овила совон доход остальных 97%, не имевших кон-

кретных планов! великий русский физиолог Иван Павлов более 100 лет назад заметил, что, в отличие от животных, помимо других инстинктов, человеку присущ инстинкт цели. Но возникает вопрос: что именно движет людьми в их стремлениях, нанова их мотивация и почему развивается депрессия, состояние, при котором исчезает всякое желание что-либо делать? Почему одни люди радуются, что живут, а другие, что им ни дай, чем ни одари — все не то, все плохо? Почему одни живут скромно и бедно, но при этом полны бодрости ноптимизма, а другие томятся и чахнут от скуки и тоски в просторных хоромах?

Ответ на эти вопросы может дать еще одно высказывание русского физиолога. «Всякий раз, — утверждал Павлов, — когда у человека нет никакого дела, даже будь он сыт, эдоров, любим и богат, он ислытывает состояние скуки, депрессии и отсутствия интереса к жизни. А если человек еще и душевно раним, то есть большая вероятность, что он может свести счеты со своим, как он представляет, бессмысленным существованием. Инапротив, когда у человека есть цель и дело, то целой жизни может оказаться мало для достижения тех задач, которые человек себе ставит. Более того, очень часто наличие цели и горячее желание ее достичь приводит к тому, что человек компенсирует свои неудачи в личной жизни, семейные неурядицы, проблемы со здоровьем, социальную и прочую невостребованность полным погружением в работу».

С Иваном Павловым солидарен и французский философ Вольтер, который считал, что осмысленная, целенаправленная работа — это спасение от разврата, скуки и нищеты.

# File State The State Sta Жизнь без цели убивает в прямом смысле слова

Исследования японских медиков показали: наличке цели в жизни может снизить риск смерти от инсульта даже если каждый день этого человека полон стрессовых ситуаций. Такое заключение было сделано по результатан пятнадцатилетних наблюдений за жителями японскогого. рода Омори.

В 1988 году группа исследователей из Университета Акита провела медосмотр 1600 жителей Омори в возрасте от 40 до 74 лет. Обследуемых также попросили ответить на вопросы: «Есть ли у вас цель в жизни?» и «Как часто вы испытываете стресс?». Ученые наблюдали за мужчинами, проходившими медицинское освидетельствование, вплоть до 2003 года. К тому времени 249 из них умерли. Из 355 мужчин, заявивших, что им есть ради чего жить, этот мир покинули 58, четверо из них — по причине инсульта. Бесцельной свою жизнь при осмотре признали 477 мужчин. Смертность в этой группе была почти вдвое выше — 114 человек, из них 19 скончались после инсульта.

«Фактор целеустремленности» исследователи вычислили, предварительно устранив другие показатели (возраст, вредные привычки и т. д.). Выяснилось, что наличие цели в жизни может снизить риск смерти на 38%, а вероятность инсульта понижается на 72%. В 1988 году примерно каждый пятый обследуемый заявил, что часто переживает стрессовые состояния, но даже в этой группе риск инсульта с летальным исходом существенно Анализирия при условии осмысленности бытия, Анализируя полученные данные, один из авторов исследования, профессор Цудзи, пишет: «Активный пси-кологический по кологический настрой явно оказывает благоприятное воздействие на иммунитет. Крайне важно и после вы хода на пенсию участвовать в жизни общества, иметь постоянные занятия, не унывать».

OB 9 212 @

BHXOA HO NEHI PARISH S-9 HET HISTORY Liver patrocht c patrocht c patrocht. Ki LAND POCTO: DIA MHOTH 3º32 6 Mara, HO H JIHO 6H FEZHHON 3HaYHMOCTH H II 503MOXHOCTB CTD WARTHY HT. II. BCe 3 SYEN) OTTYCTUTE PYKH H з: кли значительно ( глалогические подпи BOBCE H CMMCJ 22 выход на пенсию ыние мечты этть себя любимо немальне подразумевает лиц дынне деньги яв. · Сфытый, но наива д эноионер хиптер еследование исто усытов, которые г зых была цель писател у рассказывает т NOLTO B NHC LA COCEUKON NO L з которой не б узглухой дереву , 1сломала позв MANCP' OHS AM DAN UDEACTORP. HY LOBU.

CA SO ARROWN SERVICE TO SERVICE SERVIC если убивает высле слова

медиков показали: нали DHCK CMEDIH OT HHCV: MONTHS человека полон стресссы ыло сделано по резулыся й за жителями японскою:

ователей из Универоню жителей Омориваззрат также попросили отакте В ЖИЗНИР» И «Канчастор наблюдали за мужчина Видетельствование, впят. 1 249 из них умерли г. есть ради чего жить, эт х — по причине инсульт тотре признали 477 муж ппе была почти втех ончались после инсульт исследователи вычися гие показатели (возрас ИЛОСЬ, ЧТО Наличке цет рти на 38%, а вером 72%. В 1988 году при чый заявил, что част я, но даже в этой груп 1СХОДОМ СУЩЕСТВЕННО ысленности быты один из авторов нс ишет: «Активный пом ывает благоприятия E BANKHO H LOCUE BA зни общества, имер.

10

The state of the s А вот любопытные данные, полученные российскими учеными. Выход на пенсию, как оказывается, отнимает у учеными 5—9 лет жизни! Правда, при условии, что пен-

сионер уходит с работы. Как это можно объяснить?

очень просто: для многих работа— это не только матернальные блага, но и любимое дело, и общение, сознание собственной значимости и чувство необходимости обществу, и возможность строить какие-то планы, помогать своим детям и т. п. Все это поддерживает человека, не давая ему опустить руки и упасть духом. Выход на пенсию лишает или значительно сокращает все эти материальные н психологические подпорки. А с ними размывается или теряется вовсе и смысл дальнейшей жизни. И если на Западе выход на пенсию — это возможность осуществить наконец давние мечты — отправиться в путешествие или посвятить себя любимому хобби (деньги к тому времени уженакоплены немалые), то наша система пенсионных выплат подразумевает лишь очень скромное существование. Ивсе-таки не деньги являются здесь определяющим фактором. Скрытый, но наиважнейший виновник недолгожительства наших пенсионеров — это потеря цели в жизни.

Исследование историй тяжело или смертельно больных лациентов, которые прожили как минимум вдвое больше предполагаемого врачами срока, показывает, что у каждоло из них была цель, которая помогла им продержаться. Российская писательница Рената Равич в одной из своих книг рассказывает такую историю:

Когда-то в Институте хирургии имени Вишневского моей соседкой по палате оказалась парализованная женщина, которой не было еще и тридцати. Красавица грузинка кз глухой деревни упала с дерева, когда собирала вишни, и сломала позвоночник. К тому времени, как мы познакомились, она уже полтора года провела в больнице. Вы только представьте себе: лежать пластом, не умея ни читать, ни говорить по-русски, без родных и друзей. И вот я <sup>предложила учить ее вязать.</sup> До этого она плакала целыми

днями, а теперь стала прямо на глазах преображаться, все сутра до ночи. Когда она связала воротничон для свест дочки и мы отправили бандероль в Грузию, она была счаст нее состояния. Когда я пришла навестить ее через пару платьице с кружевным воротничком».

«Что же, вязаный воротничок стал лекарством от болея. ни?» — спросит иной читатель. Да, стал. И вот как объж. няет это «чудо» сама писательница:

«Психологи знают, что лучший рецепт даже от самого, казалось бы, безнадежного недуга — поставить передсобой близкую, реально достижимую цель и сосредоточиться на ней, перестав думать о болезни. Счастье, устремленность, положительные эмоции благоприятно воздействуют на биохимические процессы в крови, включают скрытые резервы человеческого организма и вызывают так называемые чудеса самоисцеления. Это было доказано психологом Гансом Селье — основоположником науки о стрессе.

Подумайте о том, — обращает внимание своих читателей Рената Равич, — какую цель перед собой поставить, для осуществления которой вам позарез надо будет выздороветь? Может быть, у вас маленькие дети и вы должны их вырастить? Может быть, вы не можете умереть, потому что еще не показали своим близким, как вы их любите? Может быть, вы не имеете права сдаваться, потому что вы не написали свое лучшее стихотворение? А может, вы вообще еще девушку ни разу не поцеловали? Составьте для себя список ближайших целей, вполне реальных и доступных. И каждый день говорите или пишите себе: «Я должен выздороветь, потому что мне необходимо... встретить того единственного единственного, довязать свитер для внука». Любой чело-век, если он хороше век, если он хорошенько подумает, найдет, ради чего стоит жить. Не сравнивайте себя ни с кем, ваша цель важна именно для вас, и она то именно для вас, и она-то поможет вам выкарабкаться».

**9 214 @** 

Le or yr TBHE LENH TIDISSE W. ManeBaer HH3HI I THE ROLL WELLINHCHOFT OC FIRM TOM, HACKONDHO устания и телом. Оказ THE HOMMINDIX EBPEEL галиозных праздников **Е ЛОТОРЫЕ ГЛАВЕНСТВУЮ** габу по окончании пр закан резко повыша тапрезнестатистическа преднести пре ым же феномен, но н жа обнаружили иссл - думета. Они отмети **ТЭРЕТ ПРАЗДНИКОМ У РО** этует, что веселые г эте еврейскими му я ЭЗЭМИ, КАКИМ-ТО ОБ снуания веселья. сэлистика европей элоди умирают пер и Ватоэмиества и П тарый, осознань гобой цель — I и самая внутре CHACLP6 - OPILP TATOO ANCH. YY I'M' NOKA Y YENOB POTMBNALPCA W. MONDANION ON STATES -401 0325°

TORNA VYHINACIA C. 19 HG MOLYG. Adhrigger F. BODOLHHAON WAREN TO B L DA3MO, OHO PONDER. 1. Лась надежда на улучием a Habecthip ee debes les ACKE, a PRAOM CTORNA AONE

к стал лекарствомотос» Да, стал. И вот как объ

ий рецепт даже от сачус. /га — поставить перет: но цель и сосредоточить, вни. Счастье, устреч: эгоприятно воздействую оови, включают скрыть И ВЫЗЫВаюттак назыз ! ло доказано психожу ом науки о стрессе.

нимание своих читать еред собой поставия озарез надо будет 5 ькие дети и выдоляю жете умереть, поточ ч, как вы их любите заться, потому что вы ние? А может, вы во вали? Составьте 114 реальных и достуг. ите себе: «Я должен і мо... встретыть гого тука». Любой чело тдет, ради чегосту I. ВЭША Цель взжи

т. ткирабкатьски

The second of th выжить, чтобы поблагодарить

ЕСЛИ ОТСУТСТВИЕ ЦЕЛИ ПРИБЛИЖАЕТ СМЕРТЬ, ТО ее присутствие продлевает жизнь. В 1990 году в «Журнале сутствия и медицинской ассоциации» была опубликована статья о том, насколько сильной может быть связь нежду разумом и телом. Оказалось, что уровень смертности среди пожилых евреев снижается перед Пасхой. Для евреев, исповедующих иудаизм, это один из важнейших религиозных праздников. В особенности для отцов и дедов, которые главенствуют во время этого торжества. Зато сразу по окончании праздника уровень смертности среди мужчин резко повышается, но вскоре вновь снижается до среднестатистического.

Такой же феномен, но на сей раз среди престарелых китаянок, обнаружили исследователи из Калифорнийского университета. Они отметили, что уровень смертности падал перед Праздником урожайной луны, имеющим особое значение именно для пожилых женщин. Статистика свидетельствует, что веселые празднества, с нетерпением ожидаемые еврейскими мужчинами и старыми китайскими женщинами, каким-то образом поддерживали в них жизнь до окончания веселья.

Статистика европейских стран подтверждает: меньше всего люди умирают перед и в особенности во время празднования Рождества и Пасхи. Человек, даже очень больной или старый, осознанно или неосознанно как бы ставит перед собой цель — дожить до радостного дня. И происходит та самая внутренняя мобилизация, которая продлевает жизнь.

'Счастье — быть занятым», — утверждал французский философ Ален. Ученые установили такую закономерность: пока у человека есть цель, он может не только луч-<sup>ще</sup> сопротивляться разного рода болезням, но и жить зна-Чительно дольше тех, кто не имеет эначимой для себя цели. Пикассо говорил, что художники живут долго благодаря

(D)

**9** 215 @

The state of the s

разуму, а не плоти. Сам Пикассо творил до 93 лет. 18 за. разуму, а по по вален работой. У меня нет ни единой свободной секунды, — говорил очем другом», — говорил очем другом». ня не могу думать ни о чем другом», — говорилон, объяс. няя секрет своего долголетия. Пока человеком движет не. кое страстное желание, стремление, организм настраива. ется на жизнь, на продолжение жизни. Как только цель достигнута, организм также снижает свои обороты, и че. ловек начинает терять форму, здоровье и саму жизнь, Пример — пенсионеры, люди не занятые.

Наличие цели может спасти или продлить жизнь не только человеку, но и животному. В одном зоопарке ункрала старая лисица. Шерсть на ней уже почти вся облезла, лиса еле двигалась и с трудом принимала пищу. Наконец она ослабела настолько, что перестала выходить из своей будки. Дни ее, это понимали все, были сочтены.

В это время совершенно случайно кто-то принесвзоопарк двух лисят, еще едва открывавших глаза, - их мать убили браконьеры. Служащие решили подбросить лися умирающей лисице. Дальше произошло то, что было названо потом маленькой сенсацией. Старая лисица вдругна глазах начала... молодеть. Она вновь стала нормально питаться, бегать по вольеру и даже играть с лисятами. Что вернуло ее к жизни, спросите вы. Необходимость заботиться о двух беспомощных существах. Лисица поняла, что лисятам нужна мать, и ее жизнь вновь приобреда смысл.

Конец этой истории: старая лиса прожила еще почти два года...

«Человек устроен так, — утверждал французский писатель Лафонтен, — что, когда что-то зажигает его душу, все становится возможным». Иногда страстное, отчаянное желание способно сотворить самое настоящее чудо. Швейцарский врач Элизабет Кюблер-Росс, известная своими исследованиями смерти и умирания, в одной из статей поведала об удивительном случае, произошедшем с архитектором, очень сильно пострадавшим в автомобильной

I Make Ha Libertuap CRO. умужтей свою неверс WWW...... ABapull CRIT TONINHYNO ero TENO TOOK Ha Wocce OFF жироч ехали на ва жак люди ругают жак люди ругают у дут от жиногочисленный X запал, что одна же ду аварии, то есть за € почти неистово, чт човтело, чтобы выж поблагодарить. Он о - ИИНКОТООЭ МОНЭМЕ ...RINGOOD

энерача уже объяви ⊇конвыжил.

ক্লাнесколько меся обыло доверять, с мнайти женщину, еншину нашли. Уз ы, она расплак

### Может спасти

глор франкл, бъ уследний из урок уман Дахау, сс у маже в такой з 1. Te, HTO Obin Har Ha CMBICA, Энтвижив HECTHINKH

01

**9 216 @** 

The same of the sa TO TROPHY RO 93 Net. 18 TO CAMMON CBOGODHON CAN. IN. TO J. LOW WON CO. LOBODAN CO. A. UOKA HENOBEROM DEHINA

M. J. CHHE, OPT BHH3H Haches 3 снижает свон обородина лу, здоровье и саму жа

ти или продлить жизы ому. В одном зоопарказы ней уже почти вся обжа принимала пищу. Накож рестала выходить из общ е, были сочтены.

найно кто-то принесья ывавших глаза, — кхж., ешили подбросивая ризошло то, что быю т й. Старая лисица вфут: ОВЬ стала нормально? играть с лисятани. Ч. Необходимость 38<sup>60</sup> ествах. Лисица понав изнь вновь приобред

са прожила еще почт

ал французский писэ ажигает его душу, вс стное, отчаянное же е настоящее чуло Росс, известная сво ия, в одной из статей изошедшем с арм IN B ABICATOSILIBHUIL

The state of the s <sub>катастрофе на швейцарской горной дороге. Этот человек</sub>

катастроч катастроч и свою невероятную историю. рассказал же после аварии он вдруг почувствовал, что сосразу лего тело и стало парить над ним. Из-за знание покинуло его тело и стало парить над ним. Из-за знание поль по шоссе образовалась пробка: множество на важный филе болельщиков ехали на важный футбольный матч, и он сышал, как люди ругаются и клянут того, по чьей вине они вынуждены будут опоздать на матч. И в этот миг сквозь многочисленный хор недовольных и злых голосов он услышал, что одна женщина молится за жертву дорожной аварии, то есть за него. Она молилась так настойчиво, почти неистово, что он решил не умирать, а вернуться в тело, чтобы выжить. А потом обязательно найти ее и поблагодарить. Он «направился» на голос и в своем внетелесном состоянии смог запомнить только номер ее автомобиля...

Три врача уже объявили о его смерти, но чудесным образом он выжил.

Через несколько месяцев он рассказал врачу, которому можно было доверять, о своем внетелесном опыте и попросил найти женщину, молившуюся за него.

Женщину нашли. Узнав о том, что ее молитвы были услышаны, она расплакалась.

### Может ли один вопрос спасти человеку жизнь?

Виктор Франкл, бывший узник Освенцима, говорил: Непоследний из уроков, которые мне удалось вынести из Освенцима и Дахау, состоял в том, что наибольшие шансы выжить даже в такой экстремальной ситуации имели, я бы (казал, те, кто был направлен в будущее, на дело, которое и ждало, на смысл, который они хотели реализовать». многие выжившие узники концлагерей, заключенные тюрем и участники военных действий свидетельствуют: те,

The second sea and the second sea suinnelless in у кого есть какая-то важная цель, может выжить в любых

Адам Джексон в книге «Десять секретов счастья» профессора помессора помессо водит поучительную историю профессора психологии,

«Во время Второй мировой я был в лагере для воекно. пленных на Дальнем Востоке. Условия были ужаскыму, почти невыносимыми: скудные рационы, отсутствие чистой воды и повсюду, куда ни кинешь взгляд, - дизекте. рия, малярия и солнечные удары. Некоторые заключенные не смогли выдержать физического и умственного перена. пряжения непрерывнои и тяжелой работы на открытом солнце, и смерть становилась для них желанным избавлением от мук. Я тоже подучывал об этом...

Однажды, ослабевший и изможденный, я в одиночестве сидел на плацу для строевых упражнений и раздумывало том, насколько легко было бы разбежаться и врезаться в заградительную проволоку, по которой был пропушен электрический ток. В следующий миг я обнаружил, что рядом сидит старый китаец. Несмотря на свою слабость, ябыт поражен и решил, что у меня начались галлюцинации. В конце концов, как, черт возьми, в японском лагере могтан неожиданно и легко появиться китаец? Он обернулся к задал мне вопрос. Очень простой вопрос, который в букваль. ном смысле слова спас мне жизнь. Он спросил у меня:

— Что вы сделаете первым делом, как только выберетесь отсюда?

Я никогда не задумывался об этом, даже не осмеливался думать. Но ответ был мне известен — я хотел вновы увидеть среды \* 1985 roay oh n увидеть своих детей и жену. И в этот миг я вспомнил, что у меня есть то меня есть то, ради чего стоит жить, есть причина, по кото рой я сделаю все рой я сделаю все возможное, чтобы выжить. Этот вопрос спас мне жизнь, потому что вернул мне нечто потерян ное — цель, ради которой нужно жить!

ENTO CEEB COBEN С того самого мгновения борьба за выживание стала я меня легче, поста для меня легче, поскольку я знал, что каждый прожитый O.

The second of th -2 roshokonbrects L Toblee, CHeckonb Jusecthoro micare. обенький, но упря ... свои первы . 19 3 ШКОЛЕ. ОН ОТ э-эн-жого, похоже, ---- рассказы быль - улбок в них сразу ्राध, पाобы зарабо т подсобным рабоч Інсьободное время вреганции. Пару ет ъпазет, но гонорар нон виткрадинам тигось устроить забирать и стира этени больше сот '№ все время не п этот парень вот вам резуль 'самых успешны "3310M GLO NCLODN. учего слава и бо

наркомана. Вы

JAK BBAKGO Jilsh

м нарколик. При мироколика JUL BITTE HE KE

Acaribusas 1 IC.7b, MOHET BUINHING BASIS!

CALP CERDELOB CAGCIONIA э профессора психодова

я был в лагере для всеть Условия были ужаски рационы, отсутствия инешь взгляд, - жей . Некоторые заключения ого и умственного перед лой работы на открыта

я них желанным избазу б этом...

кденный, я в одиночесть ажнений и раздумыза:: збежаться и врезава: которой был пропуше иг я обнаружил, чторна свою слабость, ябы чались галлюцинаци. понском лагере могта ец? Он обернулсянз ос, который в букваз )н спросил у меня:

ч, как только выбере г, даже не осм<sup>елнва:</sup> ген — я хотел внсе миг я вспомнил, что) ть причина, по ного ыжить. Этот вопрос мне нечто потерян а выживание стам каждый прожитьй

THE STATE OF THE S ж<sup>нь приближает меня к окончанию войны и, следователь-</sup> зень при моей мечты. Вопрос этого китайца не но преподал мне от преподал мне но, и использовне жизнь — он преподал мне один из важней-

ших в жизни уроков». А сейчас познакомьтесь с еще одной вдохновляющей историей. Точнее, с несколькими фактами из биографии всемирно известного писателя.

Этот слабенький, но упрямый парнишка всегда мечтал стать писателем. Свои первые рассказы он написал, еще когда учился в школе. Он отправлял их в разные газеты и мурналы, но никого, похоже, его рассказы не заинтересовал. Возможно, рассказы были и не настолько плохи, но количество ошибок в них сразу отбивало желание их читать. после школы, чтобы заработать хоть какие-то деньги, он устроился подсобным рабочим на прядильно-ткацкую фабрику. Все свободное время он писал рассказы и отправлял вразные редакции. Пару его рассказов уже опубликовали несколько газет, но гонорара за них едва хватило на оплату лачки бумаги и десятка конвертов. Чтобы не умереть с голому, ему пришлось устроиться еще на одну работу, в прачечную - разбирать и стирать грязное белье. Он написал к этому времени больше сотни рассказов, но количество публикаций за все время не превышало и одного десятка.

Ивсе-таки этот парень твердо верил в себя и знал, чего <sup>СН ХОЧЕТ.</sup> И вот вам результат: прошло десять лет, и он стал однич из самых успешных писателей XX века.

Но на этом его история не кончается. Внезапно сваливчаяся на него слава и большие деньги сыграли с ним злую мутку. К 1985 году он превратился в хронического алкоолика и наркомана. Вы думаете, на этом его жизнь закон-Члась? Нет! Горячее желание сохранить семью, профессы и самого себя совершило невозможное: он отказался от алкоголя и наркотиков.

Но и это еще не конец истории. В 1999 году его сбила машина. Доктор, приехавший на место аварии, осмотрев пострадавшего, сказал, что вряд ли он дотянет до больницы. Но он выжил! И, снова доказывая, что невозможное он начинает писать романи возможно, вскоре он начинает писать романы, сиду в

Вы уже догадались, о ком эта история? Вы наверняча читали его книги или смотрели фильмы, поставленные го

# «Напоить ядовитую змею молоком»

Не менее впечатляет и история другого американского паренька. Однажды дождливым днем пятнадцатилетний подросток сел за кухонный стол в своем доме в Лос-Анджелесе, взял листок бумаги и озаглавил его «Цели ноей жизни». Под заголовком он написал:

### «Исследовать реки:

- 1. Нил.
- 2. Амазонку.
- 3. Конго.
- 4. Колорадо.
- 5. Янцзы (Китай).
- 6. Нигер (Зап. Африка).
- 7. Ориноко (Венесуэла).
- 8. Коко (Никарагуа).

### Изучить примитивные культуры:

- 9. Конго.
- 10. Новой Гвинеи.
- 11. Бразилии.
- 12. Борнео.
- 13. Судана.
- 14. Австралии.
- 15. Кении.

O.

- 16. Филиппин.
- 17. Танзании.

горные вершин Aprentuna (Aprentuna узскаран (Перу).

: чанажаро. :: гарат (Турция).

: Куж (Новая Зеландия 3 Повонатепетль (Мекс

аптерхорн.

геленр. [7] ISM.

डेड) इसम. : (БаК) окодо:

ганд-Титон.

:мифофикь) Заняться медицин

змптомы и болезь CCELNIP BCG CLDSI

дучить племена к NTOKNU KOGUMPUS

Ссвершить конну

улографировать ; дудсу (Бразили

умерленд (Нова MACEMUT CHIMA. 00

@ 550 ©

cib

Tod Road of the Manage of the State of the S JOKAJBBAR, YTO HEBUSH HOWARD DOMORRANGE OF THE PROPERTY OF THE PROPE 379 MCLODANS BP H99: L. н фильмы, поставление. 18. Эфиопии. 19. Нигерии. 20. Аляски. Покорить горные вершины: Змею молоком» 21. Эверест. 22. Аконкагуа (Аргентина). 23. Маккинли. ня другого американост 24. Уаскаран (Перу). м днем пятнадцажий. 25. Килиманджаро. гол в своем доме в Лу 26. Арарат (Турция). озаглавил его :Целичь 27. Кения. 28. Кук (Новая Зеландия). 29. Попокатепетль (Мексика). 30, Маттерхорн. 31. Рейнир. 32. Фудзи. 33. Везувий. 34. Бромо (Ява). 35, Гранд-Титон. 36. Балди (Калифорния). 37. Заняться медициной и исследованиями (изучить симптомы и болезни примитивных племен). 38. Посетить все страны мира. 39. Изучить племена индейцев навахо и хопи. 40. Научиться пилотировать самолет. 41. Совершить конную прогулку в Роуз-Пэрэд. Сфотографировать водопады: 42. Игуасу (Бразилия). 43. Виктория. 44. Сатерленд (Новая Зеландия). 45. Йосемитский. 46. Ниагара. 47. Повторить путь Марко Поло и Александра Македон-Ского. (D) <u> 9 221 @</u>



# Подводные исследования:

48. Коралловые рифы во Флориде.

49. Большой Барьерный риф (Австралия) — сфототра. фировать морского моллюска весом 300 фунтов,

50. Красное море.

51. Острова Фиджи.

52. Багамы.

53. Исследовать торфяные месторождения Окефеножи

#### Посетить:

54. Северный и Южный полюсы.

55. Великую Китайскую стену.

56. Панамский и Суэцкий каналы.

57. Остров Пасхи.

58. Галапагосские острова.

59. Ватикан.

60. Тадж-Махал.

61. Эйфелеву башню.

62. Голубой грот.

63. Лондонский Тауэр.

64. Падающую Пизанскую башню.

65. Священную стену Чичен-Ица (Мексика).

66. Взобраться на скалу Айерс (Австралия).

67. Проследовать по реке Иордан от Галилейского моря к Мертвому морю.

## Искупаться в озерах:

68. Виктория.

69. Верхнее.

70. Танганьика.

71. Титикака (Южная Америка).

72. Никарагуа.

# Научиться и выполнить:

73. Стать скаутом-«орлом» (бойскаутом первой степени).
74. Совершить плавом (бойскаутом первой степени). 74. Совершить плавание на подводной лодке. 20

Casabillian Louis in makepe. гозершить поездку : 37 CTATECH NOA BOX ление на две с пол : Potrath omapa Bec жев элину. : HENTINGS HIPATS

: Научиться печата 50 C10В В МИНУТУ. 

В паучиться катать Ваниматься мисс

€.Стать последова й Кучить народну

рецепты.

: Снять на видеон арда, буйвола з научиться фехт Э ОСВОИТЬ ДЖИУ-1

Окончить колле посмотреть цег З Асследовать М EHET & KOULKH)

к Купить потлачи ода (пока при E CIATO PARMONY

E.Cooparb rene Hauncarp KF

SOUND WHOBS. Е ВЗФИКи. El Ubpit som

@ 222 @

M. C. W. As a Richard офлориче. риф (Австралия) оллюска весом 300 фунта месторождения Окефе. пюсы. ну. налы. іню.

ца (Мексика). (Австралия). н от Галилейского моря

Will and the second of the sec 75. Взлететь и приземлиться на авианосце.

75. Совершить полеты на дирижабле, воздушном 76. Совершить полеты на дирижабле, воздушном

77. Совершить поездку на слоне, верблюде, страусе и

78. Опуститься под воду на 40 футов и задержать дыжание на две с половиной минуты.

79. Поймать омара весом 10 фунтов и улитку 10 дюймов в длину.

80. Научиться играть на флейте и скрипке.

81. Научиться печатать на машинке со скоростью 50 слов в минуту.

82. Совершить прыжок с парашютом.

83. Научиться кататься на водных и обычных лыжах.

84. Заниматься миссионерской деятельностью.

85. Стать последователем Мьюира Трейла.

86. Изучить народную медицину и собрать полезные рецепты.

87. Снять на видеокамеру слона, льва, носорога, гепарда, буйвола и кита.

88. Научиться фехтовать.

89. Освоить джиу-джитсу.

90. Окончить колледж.

91. Посмотреть церемонию кремации на Бали.

92. Исследовать морские глубины.

93. Сняться в танзанийском кино.

94. Купить лошадь, шимпанзе, гепарда, оцелота и койота (пока приобрел шимпанзе и гепарда).

95. Стать радиолюбителем.

96, Собрать телескоп.

97. Написать книгу (выпустил «Путешествие по Нилу»).

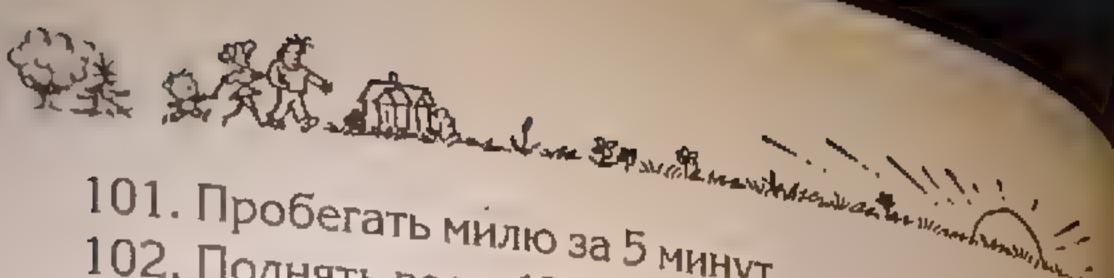
98. Опубликовать статью в журнале «Нэшнл джиогрэфик».

99. Прыгать в высоту на 5 футов.

100. Прыгать в длину на 15 футов.

ом первой степени ной лодке.

000



101. Пробегать милю за 5 минут.

102. Поднять вес в 175 фунтов.

103. Выполнять 200 приседаний и 20 подтягиваний. 103. Выучить французский, исланский и арабския

105. Изучить драконовских ящериц на острове

106. Посетить родину деда Соренсона в Дании.

107. Посетить родину деда Годдарда в Англии.

108. Совершить плавание на корабле в качестве моряка.

109. Прочитать всю Британскую энциклопедию.

110. Прочитать всю Библию.

111. Прочитать произведения Шекспира, Платона, Аристотеля, Диккенса, Торо, Ло, Руссо, Бэкона, Хемингуэя, Твена, Бэрроуза, Конрада, Толстого, Лонгфелло, Китса, Уитьера и Эмерсона.

112. Познакомиться с творчеством композиторов: Баха, Бетховена, Дебюсси, Мендельсона, Люлли, Римского-Корсакова, Листа, Рахманинова,

Стравинского, Чайковского, Верди.

113. Уметь обращаться с самолетом, мотоциклом, трактором, винтовкой, пистолетом, каноэ, микроскопом; играть в футбол и баскетбол, стрелять из лука, бросать лассо и бумеранг.

114. Сочинять музыку.

115. Играть на рояле.

116. Посмотреть факельное шествие (на Бали и Суринаме).

117. Напоить ядовитую змею молоком.

118. Зажигать спичку выстрелом из винтовки 22-го калибра.

119. Посетить киностудию.

120. Подняться на пирамиду Хеопса. 121. Стать членом клубов исследователей и любителей приключения Q.

9 224 Q

COBEPULLIATE TYTELLIEC ODOTHYTE 3 EMHON LLIE Ссетать на Луну. Wether CAN UMET DA - Дожить до наступл

·: 127 жизненны # ЭН УТОМИЛ ЭТОТ ДЛИН - поподросткового м эмет, просто улы б .....и планы. A сей сельному пареньку, ечку и писателю. Д тописка удалось осу жына чем подумать

> **Меня мам** ядобьюсь чег

знаменитые 1 **Экапные** условия трада, если тобо ол кышакоды - Ожека Кэнфилда чича Рудольф бь Эшенной, и над

за за болела тврезультате че TON. B BO3Pacti умобу и стала х Jeho, BDau.

All B I HTOB. ETAHHH H SO NOTH BUNGAN HH. HCHAHCHHH H APRIMA ких ящериц на опра Соренсона в Данил Оддарда в Англии а корабле в качесты.

кую энциклопедию.

я Шекспира, <sub>Платес</sub> оро, По, Руссо, Бэлога уза, Конрада, Толог. а и Эмерсона.

ОМ КОМПОЗИТОРОВ: Бат ендельсона, Люм иста, Рахманинова , Верди.

ом, мотошиклом, траом, каноэ, минроска кетбол, стрелять HΓ.

ствие (на Бали и

з винтовки 22-го

лей и любителей

Will and a proposition of the state of the s 122. Научиться играть в поло.

123. Совершить путешествие по Гранд-Каньону.

124. Обогнуть земной шар.

125. Слетать на Луну.

126. Жениться и иметь детей. 127. Дожить до наступления XXI века».

итого: 127 жизненных целей. Возможно, кого-то из <sub>зпателей</sub> утомил этот длинный перечень целей — образец пиличного подросткового максимализма. Другой читатель, быть может, просто улыбнулся, вспомнив свои юношесме мечты и планы. А сейчас — внимание! С тех пор тому мечтательному пареньку, а ныне — знаменитому путешественнику и писателю Джону Годдарду из 127 пунктов

лого списка удалось осуществить 108! Есть над чем подумать, не правда ли?

#### «Меня мама научила верить: я добьюсь чего угодно, если захочу»

Многие знаменитые люди доказывают, что внешние неблагоприятные условия, незнание или неумение — отнюдь не преграда, если тобой движет большое желание. Перед вачи — небольшая подборка впечатляющих фактов из мыги Джека Кэнфилда и Марка Хансена «Куриный бульон ДІЯ ДУШИ»:

·Вилма Рудольф была 20-й из 22 детей. Она родилась недонощенной, и надежд, что она выживет, было мало. В4 года она заболела двусторонней пневмонией и скарлалиной, в результате чего левая нога у нее осталась парали-<sup>30 ванной</sup>. В возрасте 9 лет она сняла с ноги металличе-Скобу и стала ходить без нее. В 13 лет она уже ходировно, врачи посчитали это чудом. В тот же год она решила стать бегуньей. Приняла участие в соревнованиях и приходила последней. Следующие пять лет она приходила

So

G)2

The state of the second second

последней во всех соревнованиях, в которых участвовально последний отказаться от своей мечты, но леговально последний во всех соревнованиях, в которых участвовально последний во всех соревнованиях, в которых участвовально последний во всех соревнованиях, в которых участвовального последний во всех соревнованиях, в которых участвованиях в последний во всех соревнованиях, в которых участвованиях в последний во всех соревнованиях в последний в посл Последнен во Все советовали ей отказаться от своей мечты, но девука однажды действительно выше продолжала бегать. И однажды действительно выигрально выигрально выигрально эта левочительно выигрально вы выправления в забег. А потом другой. В конце концов эта девочка, кото. рой сказали, что она никогда не сможет ходить, выиграза три золотые олимпийские медали. «Моя мама рано научила меня верить в то, что я добьюсь чего угодно, если захочу. Первым стало желание ходить без скобы (Вилна

- Сара Бернар, которую многие считают величайшей актрисой всех времен и народов, в результате травны потеряла в 70 лет ногу, но продолжала выступать еще восемь лет.
- Луис Л'Амур, автор более 100 романов-вестернов, имевших большой успех и вышедших общим тиражом более чем в 200 миллионов экземпляров, получил 350 отказов, прежде чем продал издателю свою первую книгу. Позднее он стал первым америкакским романистом, получившим специальную золотую медаль конгресса в знак признания его выдающейся карьеры как писателя и человека, принесшего нации большую пользу с помощью своих исторических романов.

• В 1959 году компания «Юниверсал пикчерз» уволита молодых актеров Клинта Иствуда и Берта Рейнолдса. Сопроводив это следующими замечаниями. Берту Рейнолдсу: «У вас нет таланта». Клинту Иствуду: «У вас нет таланта». Клинту Иствуду: «У вас щербатый зуб, торчит кадык, и вы очень медленно говорите». Как вы, без сомнения, знаете, Берт Рейнолдс н Клинт Иствуд стали крупными звездами в киноиндустрии.

• Вуди Аллен, удостоенный «Оскаров» сценарист, про-дюсер и рози дюсер и режиссер, провалился при поступлении на киноотделение Нью-Йоркского университета и Городского колледжа Нью-Йорка. Он также не сдал английский язык в Университете Нью-Йорка.

@ 226 @

OB

3NMERAMH CHUM CK33
CHARA KHMEANI CK35 - (163 МОНРО): «Вы бы лу Hepsel yerbipe Hepsel 1119 СВОЕЙ ПЕРВОЙ ПР Впечатле OTBEPTAR STY 6P теленась «Битла», оди у не нравится их з - зуксон был, вероят **езистории** Америки. Ко тат Мичиган, уч веденное восприятие **жультате мать Эдисо**з пача. Юного Эдисот чтонуже создал сво Эго. Неистощимая ЭН №, как он считал, «Н ти на 99 проценто тынему сделать бо

- Утодах XX века д за Честер Карлсо онгонациям, включ AUKNOHMIN GLO LID

улет неудач! — он чивымон тиомпанк Subgrage Ha ero aner

элных текстов. «X - Зонс и стала вм HMHNPLOH OCU

написал кла

All I got as a sea of the sea of Bahhax, Brotophy Juden Market CA OT CBOCK MEUR SHACES AKADI AEKCIBHTENDHO III HUE KOHUOB 319 DEBONKS a He CMOKET XOAHID, BUT дали. «Моя мама рановель ось чего угодно еслиза. одить без скобы (в.

Угие считают величайшей одов, в результате тра продолжала выступальс.

100 романов-вестеря вышедших общим тур 10НОВ ЭКЗЕМПЛЯРОВ, ПОТ ем продал издателю све стал первым америкашим специальную зохк признания его выше т и человека, принест у с помощью свол

ерсал пикчерз убазаз уда и Берта Рейноссі і замечаниями. Бер Клинту Иствуду: Уёз: ы очень медленногов аете, Берт Рейноліс звездами в кинонко)

ров» сценарист. про и поступленин нам! 1Верситета н Город. иже не сдал англій

DKO.

March ment and an extra property and an extr в 1944 году Эммелайн Снивли, директор модельного в 1944 году «Синяя книга», сказала Норме Джин Бейкер марилин Монро); «Вы бы лучше пошли в секретарши

или вышли бы замуж». в 1962 году четыре нервничающих юных музыканта играли для своей первой пробной записи руководству компании «Декка». Впечатления на руководство они не произвели. Отвергая эту британскую рок-группу, которая называлась «Битлз», один из тех руководителей сказал: «Нам не нравится их звучание. Группы с гитарами сходят на нети.

 Томас Эдисон был, вероятно, величайшим изобретателем в истории Америки. Когда он пошел в школу в Порт-Гуроне, штат Мичиган, учителя жаловались, что у него замедленное восприятие» и с ним трудно справляться. Врезультате мать Эдисона оставила сына дома и учила его сама. Юного Эдисона пленила наука. В возрасте 10 лет он уже создал свою первую химическую лабораторию. Неистощимая энергия Эдисона и его гений (который, как он считал, «на 1 процент состоял из вдохновения и на 99 процентов — из пота») со временем позволили ему сделать более 1300 изобретений.

В 40-х годах XX века другой молодой изобретатель по имени Честер Карлсон предложил свое изобретение 20 корпорациям, включая самые крупные в стране. И все они отклонили его предложение. В 1947 году — после семи лет неудач! — он наконец убедил маленькую компанию «Хэлойд компани» в Рочестере, штат Нью-Йорк, купить права на его электростатический метод копирования печатных текстов. «Хэлойд» превратилась в корпорацию "Ксерокс" и стала вместе с Карлсоном очень богатой.

Джон Мильтон ослеп в 44 года. Шестнадцать лет спустя он написал классическое произведение «Потерянный рай».

Английский романист Джон Криси получил 753 отказа, Прежде чем опубликовал 564 книги.

9 227 ©

(D)

<**₽** 

The state of the s

Луи Пастер был в школе средним учеником и набральо

Генри Форд пять раз терпел неудачи, прежде чем его

• Уинстон Черчилль терпел поражение на выборах шесть раз. Он стал премьер-министром Англии лишь в возрас.

Родители знаменитого оперного певца Энрико Карузо мечтали, чтобы сын стал инженером. А его учитель считал, что у Энрико нет голоса и он никогда не сможет петь.

• Чарльз Дарвин, основатель теории эволюции, в свое время прервал медицинскую карьеру. Его отецтоворил: «Тебя ничего не интересует в жизни, кроме стрельбы, собак и охоты». В своей автобиографии Дарвин писал: «Все мои учителя и отец считали меня посредственностью и говорили, что у меня слабо развит интеллент.

Уолта Диснея выгнали из редакции газеты за •отсутствие свежих идей». Семь раз Уолт Дисней терпел банкротство, пока не построил свой знаменитый Диснейленд.

• Отец скульптора Родена говорил: «Мой сын — иднот. Роден считался неуспевающим учеником и три раза проваливался на экзаменах в школу искусств. Дядя Родена обзывал его неучем.

• Альберт Эйнштейн не умел говорить до четырех лет. читать выучился в возрасте семи лет. Его учитель характеризовал его как «туго соображающего, необщительного и витающего в облаках». Он поступал и провалился на экзаменах в политехническую школу Цюриха.

• После нескольких лет прогрессирующей глухоты не-мецкий компостью мецкий композитор Людвиг ван Бетховен полностью угратил слук в также утратил слук в возрасте 46 лет. Тем не менее в послетия пять дующие годы он написал великую музыку, включая пять O.B.

@ 22B @

FINE WILK-WCTPE BUTE IN - SCRIFILINA EL CHILDI FIRM STOPON MHPOBOLI THE TON TON HELD OH GE Tare pakobi терри фокс дал HOPE OF OAHOFO FIOR имллион Миллион он со 1-124 поразил его легки тельболее 20 миллиов жим онкологии.

меналиать издателе! та чайка по имени Ду тжим опубликовал тьювСША было про ззаво парящей чай

> <sub>Пчела</sub> не справ как ей с

это остроумно з - Зтельной девуш З Действительно. есих целей. Он

TRNQN BBA IdDNRT элодороге TO DOMY, XOTT BY H Mretoged Her а, узнав, нуда от ATOULD BH KINDOUS The state of the s редним ученином и насъс пел неудачи, преждечечь поражение на выборах ( СТРОМ АНГЛИИ ЛИШЬ ВВЗЗЕТ рного певца Энрико Карры нженером. А его учите:

олоса и он никогда нес. теории эволюции, в се, карьеру. Его отецговорд в жизни, кроме стрельсь биографии Дарвин писа: гали меня посредствень лабо развит интеллент. дакции газеты за ютст Уолт Дисней терпелбан ОИЛ СВОЙ ЗНАМЕНИТЫ

ЭИЛ: «МОЙ СЫН — КЛІЮТ» гм учеником и три раза школу искусств. Деля

зорить до четырех лег. 1и лет. Его учитель и бражающего, необши с». Он поступал н про техническую школ

трующей глухоты не Бетховен полностью ем не менее в после музыку, включая пять

The state of the s Потеряв в результате авиакатастрофы обе ноги, брипотеряв в роздерений поти, ори-танский летчик-истребитель Дуглас Бейдер вернулся в танский леторой мировой войны от двумя протезами. во время Второй мировой войны его трижды брали в

плен немцы и трижды он бежал.

Потеряв в результате ракового заболевания ногу, молодой канадец Терри Фокс дал обещание устроить пробег на одной ноге от одного побережья Канады до другого, чтобы собрать 1 миллион долларов на исследования в области онкологии. Он сошел с дистанции на полпути – рак поразил его легкие, но он и созданный им фонд собрали более 20 миллионов долларов на исследования в области онкологии.

• Восемнадцать издателей отвергли историю Ричарда Баха «Чайка по имени Джонатан Ливингстон», и только Макмиллан опубликовал ее в 1970 году. К 1975 году только в США было продано 7 миллионов экземпляров рассказа о парящей чайке».

#### «Пчела не спрашивает совета у мухи, как ей собирать мед»

Кто-то остроумно заметил: «Бесцельность подобна привлекательной девушке, гуляющей ночью в малолюдном месте». Действительно, нельзя поручиться за того, кто не знает своих целей. Он — игрушка в руках его величества стучая,

Однажды два приятеля, Марк и Антуан, отправились на ипподром. По дороге они встретили Виктора, своего соседа по дому. Хоть Виктор и учился в университете, а Марк н Антуан работали на заводе, приятели считали его недотепой. Узнав, куда они направляются, Виктор, никогда не бывавший на ипподроме, стал упрашивать взять его с собой, «Ладно, — сказал Марк, — только тогда будешь делать 10, что мы тебе скажем».

The State of the S Уже на ипподроме приятели вручили деньги виктору и

— Пойдешь к кассам, дашь эти деньги кассиру и са жещь — «на Гектора». В этом заезде должен победить

— Понял, — ответил Виктор и помчался к кассач. Как и рассчитывали приятели, заезд выиграл Гектор.

— Ну, — радостно потирая руки, сказал Антуан, — се годня идем в ресторан! Виктор, беги в кассу за денежкой Виктор смущенно опустил глаза вниз.

— Ты что, — забеспокоился Марк, — потерял чек?

- Да нет... ответил Виктор, разглядывая свои ботинки. — Просто там, у касс, я встретил одного знакомого бородача...
  - -- И что?
- Ну, он мне шепнул на ухо, что у него верная информация и что в этом забеге выиграет Виктория...
  - Ну и?! в один голос вскричали приятели.

— Ну, я и поставил на Викторию...

Поахав и поохав, приятели вскоре пришли в себя. И Марк сказал:

- Ладно, Виктор. С кем не бывает. Вот тебе деньи, ступай и поставь теперь на Красавчика. В третьем забеге, как мне кажется, у него не будет конкурентов. Ты все понял? На Красавчика! Повтори!

Все понял. На Красавчика! — вздохнув, повторил

Виктор.

В третьем забеге, как и предсказывал Марк, первым к финишу пришел Красавчик. Приятели принялись от радося удаче ся удаче — он уставился взглядом в свои ботинки и делал вид, будто впервые их видит.

— Ты что? — испуганно вскричали приятели. — Опять ставил на лоче поставил на другую лошадь?!

— Ну да... — буркнул Виктор. O.B.

@ 230 @

Aceroins yrpom Heroman \* Exclesis apeayabean TWENTY OH TIPH 3HOJIC! TOTON TO HER THINKS. 103TON гара Рыцаря... THE PROPERTY OF THE PROPERTY O услу приятели наконец! и мошелька денья пресколько монет, с уз буфет и принеск

зачитор бегал в бу зум сделали еще од чения их лошадь пр и Микото выгон на аподпас тонди тепа

эле купишь бутербр

іту оки его увидели зепирожными. Ко

чаужестали багро чения свои бот RH9M TO Ida OTP ("

эфодача... эзабавная истори

учать свою цел LE KOROBODNI L уздет совета у

Здчем же му

улод кажедист уридал Конфу адшь этн деньги нассиру этом заезде должен пос ятели, заезд выиграл (смор) ая руки, сказал Антуан п глаза вниз. Ор, беги в кассу за дена ор, разглядывая свои осо эстретил одного знако»

что у него верная информатели.

Ичали приятели.

Ию...

Скоре пришли в себя і

ывает. Вот тебе денья вчика. В третьем забеле онкурентов. Ты все по

— вздохнув, повторы

ывал Марк, первыч и принялись отраж очему-то не радовач вои ботинки и дежа

приятели. — Опять

Да я опять встретил того бородача... Он сказал, что выктория сегодня утром неважно себя чувствовала, а его обэтом не успели предупредить. И чтобы искупить передо обэтом не успели признался мне по секрету, что подкунной свою вину, он признался мне по секрету, что подкунной свою наездника. Поэтому в третьем забеге надо сталил одного наездника.

вить только на Рыцаря...

Вволю начертыхавшись и помянув всех родственников Винтора, приятели наконец понемногу успокоились. Марк достал из кошелька деньги, пересчитал их и, вручив Виктору несколько монет, сказал:

\_ Ладно, Виктор, что было, то было. Вот тебе деньги, пойди в буфет и принеси нам три бутылки пива, а на остальное купишь бутербродов с колбасой.

Пока Виктор бегал в буфет, приятели на все оставшиеся деньги сделали еще одну ставку. К их великому разочарованию, их лошадь пришла второй. Донельзя сердитые, они молча стояли и высматривали в толпе Виктора: «Куда этот идиот запропастился, черт бы его побрал?»

И тут они его увидели. Он нес... три бутылки молока и пакет с пирожными. Когда Виктор подошел к приятелям, их лица уже стали багровыми от злости. Виктор снова опустил взгляд на свои ботинки и виновато пробормотал:

— Ну что вы от меня хотите?! В буфете я олять встретил того бородача...

Эта забавная история еще раз напоминает нам о том, как важно знать свою цель и не принимать во внимание чужое мнение. Как говорит по этому поводу пословица, «пчела не спрашивает совета у мухи, как ей собирать мед».

#### «Зачем же мнения чужие только святы?»

"Подражая большинству — подражаешь глупым», — <sup>утве</sup>рждал Конфуций. Однажды некий европейский мо- <sup>нарх</sup>, хромавший на левую ногу, пригласил своих придвор- <sup>ных</sup> на бал. Придворные из угодничества стали все как

The state of the second second

один хромать — кто на левую, кто на правую, — всем ко.

Но вот на бав один хромать телось хоть как-то польстить королю. Но вот на бал при король холь телось хоть не внал, что король хромоет. Разумеется, король тотчас же заметил единственного не хромающего человека на балу. Он подошел к нему и спро. хромающе. «А вы что, граф, не хромаете?» Граф был сообрази. тельным человеком и быстро ответил: «Конечно, хромаю, ваше величество, только на обе ноги сразу...»

«Как все» — так выражается посредственносты, ~ 33. метил Лев Толстой. Неудачники пытаются делать все чан все». Именно поэтому они легко поддаются влиянию окру. жающих — друзей, родителей, сослуживцев, начальства...

Как говорил герой бессмертной комедии Грибоедова, «помилуйте, мы с вами не ребята! Зачем же мнения чужие только святы?». В одном эксперименте по предварительной договоренности группа студентов в присутствии экспериментатора и нескольких не посвященных в эксперимент людей, также студентов, выполняли очень простые задания. Например, рисовали две линии на доске - одну заметно короче другой, а затем спрашивали (сначала у для, снажем, козла. всех посвященных): какая линия длиннее? И все отвечали, что длиннее короткая линия. Затем доходила очередь и до непосвященных. И что же ответили они? Хоть и не всегда уверенно, но они согласились с большинством, назвав явно короткую линию более длинной!

Проведя подобный эксперимент в нескольких университетах, ученые выявили лишь несколько человек, которые не согласились с мнением большинства и высказали Свое мнение, которое расходилось с мнениями других. Именно эти несколько студентов, по отзывам других студентов и учителей, являлись негласными лидерами в студенческих группах или же просто отличались независи-

Как тут не вспомнить слова Люси Малори, предупре-завшей тех ито постиство ждавшей тех, кто хотел бы жить не «как все»: «Общество говорит человеку: «Думай, как думаем мы, верь, как верим

FI 6) 16 RPOKIST!N E Parenber Bandis. \* THING B KHATE & CEMPS ... I JOSHTBCA B MM3HM TBOUM TBOUM HOBBIE DE recaphix y SACOWEDEHNIO, MHOTH WAR 325H.CRT OT TOTO, L зэтебе пругие. Чье-то - 5773 ИСИЛЮЧИТЕЛЬНО В эзгению. И не боле ACTIVITY BITPABE BUHOCI « Е́ КЧУЖОМУ МНЕНИ! эзи эля размышлені **ЗТАКАЯ ПОГОВОРКА:** - Есполезное заняти Napab?

> \* Оузн в «Магичес ой случай из биот : зидера и воя МЯД СТОНИЛЭТИС под втодовани

есреди его жит Maxarmbl, "ЗИ СКОЗОЛ: -Учитель, вы на , знергию, пы:

WART MUDON SHE "AN CHOBY NCLL зы ничему уч энди улыбну 18 HE CV....3

Oz,

@ 232 @

CBYPO, KTO Ha NPABYPO HARE A LE STANDANCE OF BAN WOO LO LO HO BOL HO E. W. O. WO BOL HO E. W. D. W. D. W. D. W. B. W. HA HE 3HAY, ALO RODONP SOLVENSON ALO RODONP SOLVENSON ALO RODON PORTE DE LA PROPOSITION DEPUBBLICATION DE LA PROPOSITION C HE 39 METHY ETHHCHBEHNS. ЗАЛУ. ОН ПОДОШЕЛ К НЕМУ КС Downgeres Lbad Coccos PO OTBETHA: "KOHEUHO, KDOMEN тся посредственносты з ики пытаются делать все чэ гко поддаются влиянию от й, сослуживцев, начальств. РТНОЙ КОМЕДИИ Грибоеся ята! Зачем же мнениячуть ерименте по предварител удентов в присутствина: е посвященных в экслерк ВЫПОЛНЯЛИ ОЧЕНЬ просты ве линии на доске-ок 1 спрашивали (сначала ј ДЛИННее? И все отвечал ем доходила очередьна ли они? Хоть и не всега большинством, назван

НОЙ!

Т В НЕСКОЛЬКИХ УНИБЕР

СКОЛЬКО ЧЕЛОВЕН, КОТО

БШИНСТВА И ВЫСКАЗАЙ

Б С МНЕНИЯМИ ДРУГИХ

ОТЗЫВАМ ДРУГИХ СТУ

НЫМИ ЛИДЕРАМИ В СТУ

ТЛИЧАЛИСЬ НЕЗАВИСИ

ТЛИЧАЛИСЬ

Малори, предупре как все»: "Общество как верь, как верия мы, верь, как верия

O

The state of the s чы ешь и пей, как мы едим и пьем, одевайся, как мы одевачы ешь и по проклят!» Если же кто не подчиняется горопревращает жизнь его в ад своими насмешка-ечу, то оно превращает жизнь его в ад своими насмешкаечу, то опо при пасмешка. По мужайся!» «Плетнями, ругательствами и бойкотом. Но мужайся!» «Плетнями в книге «Семена пла при при при пасмешка. чак Хиллинг в книге «Семена для души» говорит: «Если ы желаешь добиться в жизни новых результатов, тебе придется изменить твоим прежним убеждениям. невозможно извлечь новые результаты, которых ты еще только желаешь, из старых убеждений, которые ты уже ичеешь. К сожалению, многие из твоих представлений о себе самом зависят от того, что, по твоему мнению, могут дунать о тебе другие. Чье-то мнение о тебе следует рассматривать исключительно как «интересную информацию кразмышлению». И не более. Окончательное суждение о себе самом вправе выносить только ты сам». Обратите внимание: к чужому мнению следует относиться как к «информации для размышления».

Есть такая поговорка: «По мнению собаки, сеять капусту — бесполезное занятие». А вот с точки зрения бабочки, зайца или, скажем, козла, очень даже полезное. Так кто же изних прав?

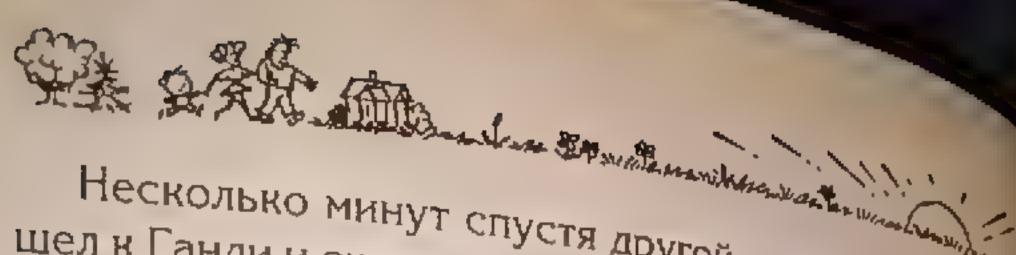
Ник Оуэн в «Магических метафорах» приводит поучительный случай из биографии Махатмы Ганди, легендарного лидера и вождя индийского национальноосвободительного движения. «Однажды Ганди и его спутник вошли в ворота большого города, чтобы распространять учение среди его жителей. Почти сразу же один из после-408 ателей Махатмы, который жил в этом городе, подошел к нему и сказал:

Учитель, вы напрасно потеряете свое бесценное вреня и энергию, пытаясь проповедовать в этом городе.
Здешние люди тяжелы сердцем и сопротивляются изменениям и слову истины. Они глупы и невежественны и не
желают ничему учиться. Не тратьте свои дары на них.

Ганди улыбнулся и ответил:

**CD2** 

~ Я не сомневаюсь, что ты прав.



Несколько минут спустя другой последователь подо. шел к Ганди и сказал:

— Вы будете радушно приняты в этом прекрасном городе. Люди ждут вас и надеются услышать драгоценные слова учения, исходящие из ваших уст. Они изголодались по знанию и готовы к служению. Их сердца и умы открыты

Ганди улыбнулся и ответил:

— Я не сомневаюсь, что ты прав.

Тогда спутник Ганди повернулся к нему и с удивлением спросил:

— Мастер, как возможно, что вы сказали нечто одному человеку и совершенно противоположное - другому? Солнце и луна никогда не будут одним и тем же, день не может быть ночью.

Ганди улыбнулся своему другу:

— Я не сомневаюсь, что ты прав. Но ты наверняка за- дрих по собственны метил, что оба человека изрекали истину, соответствующую их системе ценностей. Первый во всем видит только плохое, второй ищет хорошее. Оба воспринимают нкр таким, каким они ожидают его увидеть. Как же мы можен говорить, что человек неправильно воспринимает мир, если он сам выбирает свой опыт и способ восприятия? Ни один из этих мужчин не солгал. Они оба сказали правду. Только не всю».

Вся же правда гласит: «Каждый смотрит на мир снвозь очки, которые лучше всего подходят его глазам». Поэтому каждый человек всегда по-своему прав. Потому что он так

это видит, чувствует или понимает.

20

Любопытный факт: нейробиологи из Гарвардского университета выяснили, что человек пытается угадать о том, что думают другие люди, при помощи того же участка мозга, который задействуется при мыслях о самом (ой) себе. Исследователи Исследователи демонстрировали студентам фотографиии описания похожих и не похожих на них людей. Затем они просили учащихся ответить на некоторые вопросы (такие,

**9 234 @** 

Run 18 He Bonpoch \*\*\*Chepilmenta BbiACHMJ THOXOMETO HE HHX 46 BEHTPOMEA. эт не время при расс л пепохожего человен мозга задей з занье результаты С жении суждений о с диз полагаемся в осн **ЖИНИТЬ ПРИЧИНЫ ТАК** сечили расхождения в чобразом, можно ска: кех разные...

зониндийской сказк эх странников повст эся. Слепые, до этс · «зотном, решили по 780. ОДИН ИЗ СЛЕПЫ! ля на большую зме тепой, изучивший **г** претий, касави RELDITOL RENIEM OK. уквост, возразил, л. ит. д. В резуль FALON - KOMUDIN Cr слона, к рассказал и 11.11. BC6 310 b рав. Лся к нему и с удивления

ВЫ Сказали нечто одых ОПОЛОЖНОЕ — другом; ОДНИМ И ТЕМ Же, день н

ав. Но ты наверняю истину, соответствую ий во всем видит толью ба воспринимают как же мы можен но воспринимает миро пособ восприятия? Но пособ восприятия? Но и оба сказали правлу и оба сказали правлу и оба сказали правлу

мотрит на мир скеоз его глазам». Поэточ ав. Потому что он та

из Гарвардского унктается угадать о том гается угадать о том гого же участка може того же участка може и о самом (ой) себе их о самом (ой) себе их о самом ографони затем октам фотографони затем октам рось (такие их людей. Затем организать образования образо

O

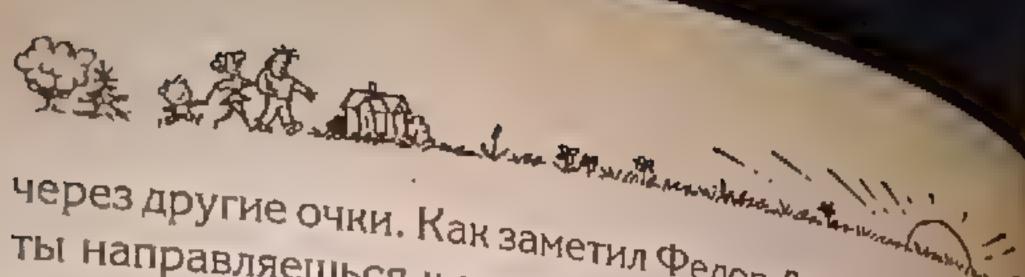
видетности, как «Нравится ли вам пицца с грибами?») и в частности, как вопросы, которые могли бы дать галать ответы на те же вопросы, которые могли бы дать

эті вымышленные жара выяснилось, что при попытке угав ходе эксперимента выяснилось, что при попытке угадать мнение похожего на них человека у студентов отмечалась активность в вентромедиальной префронтальной коре — участке мозга, который отвечает за самоидентификоре и участке мозга о предкочтениях непохожего человека данный участок нижней части лобной коры мозга задействован не был. По мнению ученых, данные результаты свидетельствуют о том, что при вынесении суждений о чувствах и мыслях другого человека мы полагаемся в основном на стереотипы, а это ножет объяснить причины таких социальных конфликтов, как расизм или расхождения в религиозных убеждениях.

Таким образом, можно сказать, что каждый из нас оценивает других по собственным меркам. А мерки, согласитесь, у всех разные...

Встарой индийской сказке рассказывается, как шестеро слепых странников повстречались на дороге с домашним слоном. Слепые, до этого никогда не слышавшие о таком животном, решили подойти к нему поближе и потрогать его. Один из слепых, потрогав хобот, сказал, что слон похож на большую змею. «Нет, — не согласился с ним другой слепой, изучивший ногу животного, — слон похож на столб!» Третий, касавшийся уха, стал говорить, что слон — это мягкая толстая материя. Четвертый, которому достался хвост, возразил, что слон — это что-то похожее на канат... и т. д. В результате слепые едва не подрались фуг с другом — каждый считал, что он прав. Их спор остановил погонщик слона, который и объяснил им, что все они правы, и рассказал им, что «змея», «столб», «материя», канат» и т. п. — все это разные части одного целого.

Все люди — те же «слепые»: каждый говорит то, как он чвидит» или чувствует. Поэтому не тратьте сил на то, чвобы доказывать каждому, почему вы смотрите на мир



через другие очки. Как заметил Федор Достоевский, чести и станешь дорогою остан через други.

Ты направляешься к цели и станешь дорогою останав. ваться, чтобы швырять камнями во всякую лающую на тебу собаку, то никогда не дойдешь до цели». Предоставыте другим говорить все, что им вздумается: «Собака лает -

### Чем настоящий мужчина отличается от обыкновенного мужика?

Как утверждает известный психолог Максвелл Мольц автор книг «Психокибернетика» и «Я — это я, или Как стать счастливым», мозг человека представляет собой своего рода механизм преследования целей. А это значит, что, поставив перед собой конкретную цель, человек обязательно достигнет ее. И не просто какой-то человек, а, как уверяет Мольц, практически любой человек, потому что мозги у всех психически нормальных людей устроены оди-ENCEROBOLD : наково. Также авторитетный психолог дает и подсказку: если вы хотите, чтобы некое действие — например, утренняя гимнастика — вошло в привычку, его нужно выполнять в течение десяти дней подряд. Десять дней требуется нашему мозгу, чтобы свыкнуться с новым поведением и превратить его в обыденное. Но если вы, к примеру, хотите не привить новую, а искоренить старую привычку — скажем, хотите бросить курить, — то тогда вам необходимо постараться воздержаться от курения в течение тридцати дней. По истечении этого срока обходиться без табака вам будет намного проще.

Вот короткая выдержка из результатов одного научного исследования: «Люди, которые формулируют свои цели максимально максимально конкретно, испытывают на 50% больше уверенности в том, что достигнут их, и на 32% чаще ощущают, что сами управление что сами управляют своей жизнью». В одном из парижских университетов простоей жизнью». В одном из парижских университетов провели необычный опрос среди студен-

1/ Secretarios and the second r. 72 agarenbhhhl. TOTAL HACTORULE нравится женщин за полученные отв 2.5.4.9. 38TOPbl 3TOFO HC тегавное отличие на TO OH 3HaeT, 4ero OH

изского миллиардера элон зать совет, как д жи: «Сделать это оче 323 PELLITE, 4TO TOUHO E же готовы ли вы запла J-аконец, вы платите • 273, вам никогда не г -ч по хотеть — мало, зачу же так много те → «хочет, но молчит

возек, имеющий цел тон блестит и свети **У ООНЗНАЕТ, ЧТО ЕМУ ЗОТВЕТСТВЕННОСТЬ** эть ответственнос **ЧКИ, ЭТО НИЧЕМ НЕ** о котиодом эн э эпредстать пере лронгравшу омем, стараем омазаться непрат учет умалить себя LINE HH3KYW CTYN Carolina Barandisa Barana Carolina Contraction of the contraction of t PEAOD AOCTOBBCKKK GMP TODOLORO OCLUMENTE O BCAKAPO NGPONDERS ON NOW WORKS до цели». Предоставия Maelca: "Cogara 1951,

## на отличается МУЖИКаЭ

колог Максвелл Мольц — этоя, или Какста тавляет собой своей ей. А это эначит, что. цель, человек обяжкой-то человек, а, кас человек, потому что людей устроеныоди ог дает и подсказку: — например, утрего нужно выполнять дней требуется нам поведением и препримеру, хотитене DИВЫЧКУ — скажеч. необходимо постание тридцати дней з табака вам буд<sup>ег</sup>

ов одного научно лируют свои цели 50% больше уве. % чаще ощущают. 10м из парижских ос среди студен-

M)

ок и преподавательниц, попросив ответить на простой моторый нравится женщинам) от обыкновенного? обработав полученные ответы до одного короткого определения, авторы этого исследования сделали вывод, представное отличие настоящего мужчины состоит втом, что «он знает, чего он хочет». То есть знает свою

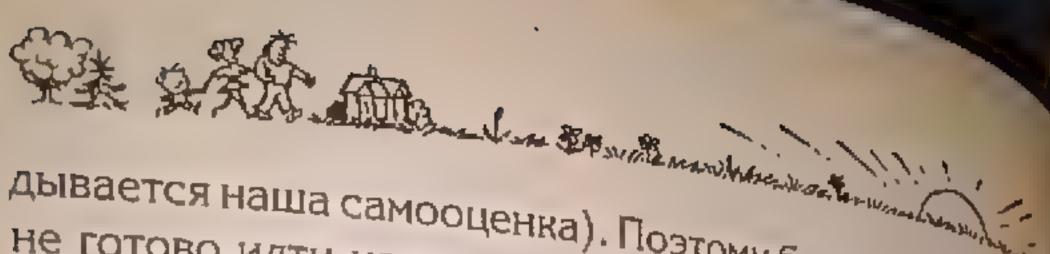
Техасского миллиардера Ханта однажды спросили: не чожет ли он дать совет, как добиться жизненного успеха? Он ответил: «Сделать это очень просто. Первым делом вы должны решить, что точно вам нужно от жизни. Затем вы решаете, готовы ли вы заплатить за это соответствующую цену. И наконец, вы платите». Если вы не сделаете последнего шага, вам никогда не получить того, что вам хочется. Потому что хотеть — мало, надо действовать.

Почему же так много тех, кто, как поется в известной песенке, «хочет, но молчит»? Кто мечтает, но не осмеливается действовать?

Человек, имеющий цель, деятелен, подвижен, энергичен — он блестит и светится, и к нему тянутся люди, потому что он знает, что ему надо, и поэтому не боится брать на себя ответственность за происходящее. А люди не хотят брать ответственность на себя — это неприятности, это шишки, это ничем не прикрытая нагота. И правда: кто, скажите, не побоится ошибки или поражения? Кто не побоится предстать перед другими в невыгодном свете смешным, проигравшим, униженным? Ведь все мы, как только можем, стараемся держать повыше планку своего <sup>'Я</sup>. Оказаться неправым, проиграть или ошибиться означает умалить себя, опуститься в глазах окружающих на более низкую ступень уважения и любви. Ребенок, сифий в сознании каждого взрослого, трепещет от ужаса, когда возникает опасность разрушения ореола его непорешимости (иначе говоря, взрослости, разумности, чест-Ности, всего того, за что мы себя уважаем и из чего скла-

9 237 @

cDo\_



дывается наша самооценка). Поэтому большинство людей не готово идти на риск. «Лучше синица в руках, чеч жу-

Когда возникает такая опасность, люди стараются либо уклониться от принятия решения, либо отодвигают его на. будущее. Например, переносят все на потом - ну вот, когда поступлю в институт, ну вот, когда закончу кнсти. тут, когда женюсь, когда получу квартиру, куплю дачу, когда соберу нужную сумму, когда выйду на пенсию и т. д. Но пока вы собираетесь «по-настоящему» что-то сделать, время проходит. Нет, не время проходит - мы проходим.

Очень часто удачливый человек отличается от неудачника не способностями, не образованием, не яркими идеями, а одной лишь смелостью — готовностью идти на риск и действовать там, где другие бездействуют и ожидоют, когда придет более благоприятная ситуация. Но в том-том заключается великий секрет успеха, чтобы не ждать благоприятных условий, а самому их создавать. «Я на собственном опыте убедился в том, — писал знаменитый французский актер Морис Шевалье, — что, если ждать идеально подходящего времени, чтобы уверенно и без опасений приступить к делу, можно не дождаться его никогда. Горы останутся непокоренными, медали достанутся другим, а счастье не наступит вовсе».

Военный психиатр генерал Чеймберз говорил: \*Большинство людей и не подозревают, насколько они храбры. Беда в том, что много потенциальных героев, мужчин и женщин, всю свою жизнь проводят в сомнениях. Если бы они знали, каков их подлинный потенциал, они бы

с легкостью свернули горы на своем пути». Мудрый человек тем и отличается от глупого, что понимает: в жизни нет поражений, а есть лишь уроки, которые необходимо усвоить. С каждым усвоенным уроком мы растем. Нет уроков растем. Нет уроков — нет и роста. При таком подходе любое поражение — всего лишь очередная возможность S

Park and Corners of the State o MHe3a4eM OI Tempis Topos recrisi 4e) Tehph BO3MOHHO TO OH ILLACAET STOR TY MY усы она ни звучала, и: лачпрелупреждает яп течения, доберется у-снажется в сточно

> Почему советск в были ч

¥от Хаббард как-то С! -гобоязнь совершить с **жений также сообш** <u>-баться». Ошибаются</u> паленные. Вот вам на эстно, что при печата т-еснолько ощибок, «сма полиграфисто у даать роскошную норректоров и по изма появилась, все првн октар «китело» у совсем свежий г ом словарь Лярус ту, сообщает: «ИE -139 СВОЮ ЖЕСТОК ошибиться, г " VOCTO CNYHENT XO!

умеланий. Робин 1 OT -: 9N7. Ru : T9W.

**9 238 @** 

The same of the sa MO310WA GONPINHHUMON MANAGER AND MANAGER A THE CHHMITA B DAKAK AGAS CHOCLP, WOUND CLababaca, HMA, JIHOO OTOABHIDANTER AL BC6 Ha holow HAR. у вот, когда закончу «нт». учу квартиру, куплю 42-, когда выйду на пенти ь «по-настоящему» чо не время проходит - к

зек отличается от неуда ованием, не яркимииль ОТОВНОСТЬЮ ИДТИ на рис здействуют и ожиди, я ситуация. Но в том-ток ха, чтобы не ждать бле Х СОЗДавать. «Я на соб-— писал знамениы ье, — что, если ждаго итобы уверенно и без о не дождаться егоними, медалидостануто Чеймберз говорил

ВОДЯТ В СОМНЕНИЯХ й потенциал, они бы от глупого, что по-, лишь уроки, кото оенным урокомы таком подходелю ная возможность

зают, насколько он

1альных героев, <sup>нум</sup>

The state of the second ««му-тонаучиться. И незачем оглядываться на других. Как изму-то научи. Торо, «если человек не шагает в ногу со говорил Генри Торо, «если человек не шагает в ногу со сворям товарищами, возможно, он слышит другие бараба-(вони повер он шагает под ту музыку, которая ему слышитиз какой бы дали ни доносизсы, И как предупреждает японская пословица, «кто плывет против течения, доберется до родника; кто плывет по течению — окажется в сточной ямен.

#### Почему советские футболисты никогда не были чемпионами мира?

Элберт Хаббард как-то сказал: «Самая большая ошибка - это боязнь совершить ошибку». Одно из самых древних изречений также сообщает, что «человеку свойственно ошибаться». Ошибаются все, даже самые знающие и подготовленные. Вот вам наглядный пример.

Известно, что при печатании книг в нее всегда вкрадымется несколько ошибок, которые никто не заметит, ---<sup>это аксиома</sup> полиграфистов. В начале XX века во Франции решили издать роскошную энциклопедию. Набрали двадчать (!) корректоров и полгода выверяли ошибки. И вот, когда книга появилась, все увидели, что на обложке вместо <sup>гунциклопедия»</sup> было написано «энциплокудия».

А вот совсем свежий пример. Известный французский голковый словарь Лярусс в статье, посвященной Ивану розному, сообщает: «Иван Грозный — русский царь, наза свою жестокость Васильевич...»

боязнь ошибиться, получить отказ или разочаровать фугих часто служит хорошим оправданием для отказа от своих желаний. Робин Сигер в книге «Искусство побежлать» пишет: «Я где-то прочел, что 48% тех, кто просит о повышении заработной платы, действительно его добиваотся. Однажды я упомянул этот факт на лекции, и кто-то возразил мне: "Да, но 52% не добиваются! Вот что значит

State State

негативное мышление! Я ответил, что положение этих 52% хите ием оно было до того, как они попъ не стало хуже, чем оно было до того, как они попросили

не стало хуже, чем оно было до того, как они попросили прибавки к жалованью, но мысль была уже потеряна для

Обратите внимание: даже ситуация, при которойчего. век, ничего не теряя, имеет почти 50-процентный щанс что-то получить, не вдохновляет его. Большинство людей согласно терпеть неудобства, физический и душевный дискомфорт, довольствоваться малым и не предпринимать никаких шагов по улучшению своего положения, если это связано с каким-либо риском или опасностью по отноше. нию к его внешнему или внутреннему «я».

«Не рисковать — самый большой риск». Исследования американских ученых подтвердили эту античную пословицу. Ученые установили, что стресс и скука, которые человек испытывает во время нелюбимой работы, опасаясь увольнения или просто стараясь дотянуть до пенсии, может пагубно повлиять на его здоровье. Международная организация труда установила, что 45% служащих в США испытывают на работе чрезмерный стресс, а 15% ощущают депрессию. На семинаре, состоявшемся в 1972 году в Массачусетсе, было доказано, что наиболее частой причиной нарушения сердечной деятельности является не нурение, холестерин или отсутствие физических нагрузок, а неудовлетворенность своей работой. Обнаружена также прямая связь между неудовлетворенностью своей работой и возникновением язвенной болезни, гипертонии, бессонницы.

Большинство психотерапевтов соглашаются с тем мнением, что люди, которые приходят к ним с проблемой, обычно не знают, чего хотят. Стоит им только выяснить, чего же они хотят, как достигнуть этого для многих из них не составить с не составит большого труда. Но даже если и составит, то, согласитесь, лучше сто раз покрыться потом, нежели заболеть от депрессии и раньше отведенного нам срока

Second division of the THE PARMENTS OF THE PARMENTS O Total Chambro of thee A TIP A CKOPEE XOTE THE YEN BALLOXHYTECH OF Mereopom, y KC за псенной разруша - 115. а не существова 13 160 MINTO MX, 9 XO4) гу победитель или н

госамая важная вет и его опособ жизни, он ра ыметь свои со

««зние — действите жинбки — это распи прий, в котором сгот тасказал: «Соверше TIKOB, a TOT, Y KOTO эский футболист ! потся игроки совет этемется , кажется тато эн вдложиний. на устранени надо соверц ино не то, чего че : NOHanpachy Bb злучше развивайт

TRESTOTE HE ACHO топереоценивать умадл Бендж-A BANP TOUR MEMHH9 3

Шой риск». Исследовалия Пи эту античную послова. С и скука, которые чето Имой работы, опасаясь Дотянуть до пенсии, чо-Ровье. Международчего И стресс, а 15% ощуща и наиболее частой принаиболее частой привности является не нуонзических нагрузок в изических нагрузок в и. Обнаружена также и. Обнаружена также иностью своей рабонностью своей рабонностью своей рабо-

глашаются с теммненим с проблемой им только выясний облами из нам составит, то если и составит, то нежели за потом, нежели за срока потом, нежели за срока срока

Древняя мудрость утверждает: судьба дает каждому древняя мудрость утверждает: судьба дает каждому древняя мудрость утверждает: судьба дает каждому ровно столько, сколько он от нее потребует. Джек Лондон ровно столько, сколько он от нее потребует. Джек Лондон ровно столько, я скорее хотел бы быть ярко вспыхнувней искрой, чем задохнуться от сухой пыли. Лучше быть шей искрой, чем задохнуться от сухой пыли. Лучше быть шей искрой, чем задохнуться от сухой пыли. Лучше быть шей искрой, чем задохнуться от сухой пыли. Лучше быть шей искрой, чем задохнуться от сухой пыли. Лучше быть шей искрой, чем нежели сонной, разрушающейся планетой. Человек золжен жить, а не существовать. Я не хочу тратить дни на то, чтобы продлить их, я хочу использовать отведенное нее время».

- Кто ты: победитель или неудачник, — говорил Эрик Беря, — это самая важная вещь, которая определяет жизненный путь человека и его достижения. Ожидание — налкий способ жизни, он расходится с природой, но — каждый волен иметь свои собственные но или выбросить их все вон».

Ожидание — действительно жалкий способ жизни. Боязнь ощибки — это расписка в незрелости. А лень — это крематорий, в котором сгорают любые наши желания.

Кто-то сказал: «Совершенный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства». Знаменитый бразильский футболист Пеле, однажды посмотрев, как тренируются игроки советской сборной, сказал кому-то из нурналистов: «Я, кажется, понял, почему советским футболистам никогда не стать чемпионами мира. Они все вреговать на устранение недостатков. А для того чтобы тобеждать, надо совершенствовать таланты».

важно не то, чего человек не хочет, а то, что хочет. Не тратьте понапрасну время на устранение всех недостат-ков, а лучше развивайте и совершенствуйте ваши досто-кнотва,

•В отсутствие ясно определенной цели мы начинаем <sup>Мурьно</sup> переоценивать важность повседневной рутины», — <sup>Иверждал</sup> Бенджамин Франклин. Если у нас есть цель, то, <sup>Осредотачиваясь</sup> на ее достижении, мы перестаем обраудовольствие и счастье, когда продвигаемся и цегм Солдаты любой армии, любой мужчина или даже мальчик однажды с кем-нибудь дравшийся, знают: во время бол или драки боль практически не чувствуется! Кипяций в крови адреналин и другие возбуждающие гормоны обезораны у победивших болят не столь сильно и заживают гораздо быстрее, чем у побежденных. Так и в жизни: целк делают трудные периоды более легкими, а хорошие времена — еще более приятными.

«Нельзя соглашаться ползти, когда испытываещь жела. ние парить», — говорила Хелен Келлер. Ее, слепоглухонемую журналистку и писательницу, сумевшую стать выдающимся оратором и публицистом, в одном из интервьо как-то спросили: как ей удается быть такой счастливой вопреки ее инвалидности? Она ответила: «У множества людей совершенно неверные представления о счастье. Его нельзя достичь путем удовлетворения своих желаний — необходима преданность стоящей цели».

#### «Славы хочешь, генерал? Ну, так мы тебе ее!...»

«Люди подобны часовым механизмам, которые заводятся и идут, не зная зачем», — заметил немецкий философ Артур Шопенгауэр. Если верить статистике, только 5% людей на этой планете добивается успеха. Остальные 95% терпят неудачу в своих лучших мечтах и желаниях. Почему же так много неудачников?

Есть такой афоризм: «Подавляющее большинство неудачников есть порождение недостаточной вооруженности знаниями». На самом деле знания играют второстепенную роль. Это только средство. Николаус Энкельман в книге «Преуспевать с радостью» приводит поразительный факт. Согласно выводам немецких психологов, в любой

PARAMETRIA CHET THUHBIX FIG. 32 CHET THUHBIX FIG. 3

потакое «личные кач потакое «личные кач имного ими, и оратору подыми, и оратору под

тебитвы, можно вом имя славы неимоверного напорый запорый запорый запорый запорый запорый неимоверного неимо

ровскими грен над французан против 45 подно ра имужина или даже из ве того, когда бой закине сориония сильно и закине денных. Так и в жизни се легкими, а хорошие закине ве легкими, а хорошие закине ве того венных ве легкими, а хорошие ве

Когда испытываешь жер Когда испытываешь жер Селлер. Ее, слепоглухся Су, сумевшую стать вы Ом, в одном из интерем Ответила: «У множесте едставления о счастя едставления о счастя едставления о счастя створения своих жер оящей цели».

#### нерал? ee!..»

змам, которые заболя немецкий философ атистике, только 5% еха. Остальные 95% и желаниях, Почечу

е большинство не чной вооружений ракот второстепен разительный паус Энкельный разительный кологов, в любой кологов, в любой кологов, в любой разительный разитель

роботе, на любом производстве, даже в таком технологичроботе, на любом производстве, даже в таком технологичром, как инженерно-строительное дело, успех лишь на 25% обеспечивается за счет профессиональных знаний и 25% обеспечивается за счет личных качеств характера людей и прена 75% — за счет личных качеств характера людей и прена 75% — за счет личных качеств характера людей и прена всего руководителя. Похожую статистику выдали нена всего руководителя. Похожую статистику выдали нена в всего руководителя и неробот в в принанские ученые. Согласно их данным, ответственность за успех или неудачу в любом коллективе тольпо на 20% лежит на рядовых исполнителях и на 80% — на

руководителе.
Ачто такое «личные качества характера», способствующие успеху? Их много — это и умение находить общий язык с людьми, и ораторские способности, и смелость, и ответственность, и внимательность, и справедливость, и выдержка... Но пожалуй, самое важное из них — знание своей цели. Любой дипломат вам подтвердит: «Если беселуют двое, то беседа будет идти в том русле, которое изберет человек, знающий цель своего общения в этот можеть.

Люди последуют куда угодно за тем и сделают невозможное для того, кого они признают своим лидером. Яркий пример тому — Наполеон. То, что совершали его солдаты ка поле битвы, можно считать каждодневным подвигом подвигом во имя славы своего гениального руководителя.

Во время Итальянской кампании французские войска Риволи, который занимали австрийцы. К тому времени французские войска были измучены непрерывными боями форсированными маршами, австрийцы же были свежи. Ктому же к ним подоспели гренадерские полки — лучшие солдаты австрийцев, которые когда-то сражались рядом с суворовскими гренадерами и имели опыт совместных побед над французами. На стороне австрийцев было почти фехкратное численное преимущество: 17 тысяч францу зов против 45 тысяч австрийцев. Что было дальше, пре восходно рассказывает Дмитрий Мережковский в своей книге-биографии «Наполеон»:

**9** 243 **Q** 

(D)

The state of the s

«Бой начался в четыре утра, а к одиннадцати дела фрактобок. чентр. где стоял Бонапарт, еще деписа цузов оргля у почти разбит; центр, где стоял Бонапарт, еще держался, ко почти разол., вот-вот будет прорван. В эту самую минуту вышла как из-под земли пятая австрийская колонна, самасильная; вскарабкалась по круче скал, из узкого ущелья пропасти Инканале, и кинулась в бой на правом фланте,

Тогда Бонапарт понял, что окружен и гибель его почти неизбежна. Сорок пять тысяч австрийцев охватили собо. их флангов и стиснули, как железными клещами, семналцатитысячную французскую армию. Если бы в эту минуту что-нибудь изменилось в лице его, дрогнуло, — дрогнуло бы все и на поле сражения, побежало бы; но лицо его было спокойно, как у человека, решающего задачу математики. Зная, что ее нельзя решить, он все-таки решал; верил в нелепое, как в разумное; в чудо верил там, где чудес не бывает, — в математике. И, глядя на лицо его, солдаты тоже поверили в чудо — и оно свершилось: пятая австрийская колонна опрокинута назад, в пропасть Инканале, и к вечеру все кончено, неприятель разбит. Но Бонапарт не мог бы сказать и вспомнить бы не мог, чего ему это стоило и как не сошел он с ума в этот страшный день.

Вдруг, перед самым концом боя, пришла еще более страшная весть: австрийский генерал Провера идет на Мантую; Мантуя снова будет взята, Мантуя — ключ ко всей Италии...

Что же Бонапарт? Все еще не изменился в лице? Нет. изменился; закричал, как сумасшедший: «В Мантую, солдаты, в Мантую!» Или, может быть, только притворился сумасшедшим и все еще безумно спокойно решал чудовищное уравнение, теперь уже не с пятью, с неизвестным числом неизвестных.

«В Мантую!» — кричал он той самой 32-й полубригада.
торая только что которая только что, ночью, пришла из Вероны форсиро-ванным маршем, не полью, пришла из Вероны форсированным маршем, не переводя духа кинулась в бой и дра-

A CONON DONY OP WE DO Clabbl XOur the la gloire Mahtyko! B Mahtyko!" TIEQ.III DO MAHTYH уче нало было идти, переводя духа, к ги против шестнад анпобедили...» элучаете, французі Нет, эти же гр и Наполеон возгла **№ ГРОИГРЫВАЛИ СВОИ** -че, могли бы фран зачудеса на поле б нерал? Тысячу ра тижн благодарил С жи словами: «Солда зению с тем, что т ты его энергией жошали невозмо) ЧМ ДОВІНВ ЭЖ № чи известной вс баранов под пре этод предводите

> «Чем мен TEMF

Слово «Невозмс инеудачнико чинеудачнико Sou Bou. уо случ<sub>э</sub>

9 244 @

TO A R OUMHHAMIATH DECK. BY POHOLIST STREET OF THE MENT DBGH. B 3LA CGMAN WHILL SE австрийская колония за ach B 60M Ha npaboud 1

окружен и гибель еголь. австрийцев охватилист. елезными клещами, семы рмию. Если бы в эту музілі у его, дрогнуло, - дрогу ежало бы; но лицо егобы: Ющего задачу математия н все-таки решал; вери: о верил там, где чудес " дя на лицо его, солить ЭРШИЛОСЬ: ПЯТАЯ АВСТРА в пропасть Инканале, и разбит. Но Бонапарт н мог, чего ему это столе ашный день.

оя, пришла еще боле ерал Провера идет на Мантуя — ключко всей

зменился в лице? Не: ший: «В Мантую, сол только притворился окойно решал чуко ятью, с неизвестный

32-й полубригале. Вероны форсиро LASCIE B GON H APO

10

The state of the second лой самой полубригаде, из которой дать лой самой полубригаде, из которой давеча крикнул «Оске; той самой полубригаде, из которой давеча крикнул оске; тол сол «Славы хочешь, генерал? Ну, так мы тебе ечу гренадер: «Славы аloire!» ee!.. Nous t'en f... de la gloire!»

В Мантую! В Мантую!»— ответила 32-я, тоже как су-

изсшелшая. От Риволи до Мантуи — тридцать миль. Чтобы поспеть вовремя, надо было идти, бежать всю ночь, весь день и опять, не переводя духа, кинуться в бой, и драться шести тысячам против шестнадцати, и победить. И пришли, и долись, и победили..."

вы думаете, французы были какими-то необычными воинами? Нет, эти же гренадеры и гусары незадолго до 1010, как Наполеон возглавил их армию, бесславно, раз за разом, проигрывали свои сражения австрийцам и русским. Скажите, могли бы французы демонстрировать миру поробные чудеса на поле боя, будь на месте Наполеона другой генерал? Тысячу раз нет! После очередной победы Наполеон благодарил своих солдат и завершал свою речь ганими словами: «Солдаты! Вы еще ничего не сделали по сравнению с тем, что вам осталось сделать!» И те, заразившись его энергией и энтузиазмом, соглашались с ним. Исовершали невозможное.

Какой же вывод мы сделаем из этой истории? Ответим словами известной военной поговорки: "Лучше иметь арчию баранов под предводительством льва, нежели армию № под предводительством барана».

#### «Чем меньшим довольствуемся, тем большему радуемся»

·Слово «невозможно» взято из словаря посредственногей и неудачников», — говорил Наполеон. Там, где человен готов поставить все на карту ради достижения цели, редко случаются поражения. Не зря восточная пословица

Sit State St

гласит: «Там, где воля натягивается, как тетива, муравей одолевает льва». Но еще больше мне нравится высказыва. ние американского философа Сантаяны: «Трудное это то, что может быть выполнено немедленно, а невозмож. ное — это то, на что потребуется чуть больше времени.

Один из секретов превращения невозможного в реаль. ное называется так: концентрация. Кто в детстве не выжигал при помощи увеличительной линзы? Сфокусировав рассеянный солнечный свет в одну точку, можно выжечь любую надпись на деревянной поверхности или разжечь костер. Это знает каждый подросток. Тот же принципприменим и в жизни. Сконцентрировав усилия на чем-то одном, мы можем добиться самых впечатляющих результатов. Распыляя энергию на множество целей, мы проигрываем в более важном компоненте — в качестве. Хорошо по этому поводу сказал Николаус Энкельман: «Многосторонние интересы — от дьявола».

«Самое слабое из живущих созданий, — писал шотландский историк Томас Карлейль, — посредством сосредоточения своих сил на одной цели может совершить кое-что; тогда как самое сильное при разбрасывания своих сил на многие цели может оказаться несостоятельным в совершении чего бы то ни было. Непрерывно падающие капли пробивают себе путь в самой твердой скале; тогда как стремительный поток, бегущий через нее с оглушительным шумом, не оставляет за собой никакого следа».

Возможно, основное отличие обыкновенных людей от необычных, обычных мужиков и баб от настоящих мужтем изиментин заключается в том, что первые озабочены тем, как убить время, а вторые — как его использовать наилучшим образом. Первые растрачивают имеющуюся у них энергию на тысячи дел — нужных и ненужных, важных и бесполезных бесполезных — и в результате не достигают и малой доли того, на что могли бы по праву или по способностям претендовать. Вторые, напротив, сконцентрировавшись на

ARRE HE OUTEN. PONYHAKOT HER IT BepH Bladhmidpy BepH While Ball of Halif B Ma Ha aro artan у предпочитаю отказа AND CMPLOTIE, a B CM гозивно сдела . г. возрасте должна г Hem pahl -2'CAMA, - HO XOPOLLIC е-сохранить эту б :ЭX — ТОЛЬКО В МОГИ ј ословица. Если вы товым (богатым, зн зусчотрение), рабо . век, который не мож зыбыть с полным ос тише. Наверное, н такжи по части личн от эж мот О , квисле **№ Великих людей** элечого труда. Он ЭНУ ЖИЗНИ В ПОЛН - чаемые или осун зругие спали; ч Апотому, когда "иславу общест жием и мощиріє эмфри Дэви ста. TON SIGHTOOOSS AGU KHNLN LIO 4 THEKH BMECTEC SASOH 3HOM THO HOP

cap.

The area to be a to be a like the same of BOETCH, KAK TETHBA MICHAELER Thunder Market M Cantanhol: "Toyahoe Wasses о немедленно, а невоз гся чуть больше вречены ния невозможного в раст ayus, Kro B Aerchee НОЙ ЛИНЗРІЗ СФОНУСИРСЯ ОДНУ ТОЧКУ, МОЖНО ВЫЖЕ! поверхности или размес сток. Тот же принцип ровав усилия на чеч ІХ впечатляющих резу: ОЖество целей, мы про поненте — в качеста л Николаус Энкельма-

озданий, — писал ша ль, — посредством со цели может совершил е при разбрасывани оказаться несостоя ни было. Непрерывно путь в самой твераст путь в самой твераст оток, бегущий через соток, бегущий через ставляет за собой не

дьявола».

икновенных людейой от настоящих мужо первые озабочены о первые озабочены о использовать най от имеющуюся у ни енужных важных важных и малой дой о игают и малой преигают и малой преигают и малой преигают и малой пре-

м. то одном, даже не обладая особыми талантами и воз-

жиностями, получают желаемое.

Однажды Владимиру Вернадскому предложили весьма Однажды Владимиру Вернадскому предложили весьма однажный и выгодный в материальном отношении пост ваменитый ученый ответил: «Вы ваменитый ученый ответил: «Вы вамене, я предпочитаю отказаться ввиду страха смерти. Но знаете, я предпочитаю отказаться в виду страха смерти. Но знаете, я предпочитаю отказаться в виду страха смерти. Но знаете, я предпочите в течене в обычном смысле, а в смысле боязни не успеть в течене в обычном смысле, а в смысле боязни не успеть в течене в обычном смерти в течене в обычном смерти».

Отдых — только в могиле», — предупреждает французская пословица. Если вы хотите однажды проснуться счастливым (богатым, знаменитым, мудрым... далее на вше усмотрение), работайте ежедневно на вашу цель. Человек, который не может посвятить 2/, дня самому себе. жен быть с полным основанием назван рабом», — говорил Нишше. Наверное, немецкий философ несколько погорячился по части личного времени, но в общем его мысль правильная. О том же говорит и Сидней Смит: «Жизнь всех истинно великих людей была жизнью напряженного и непрерывного труда. Они обыкновенно проводили первую половину жизни в полной безвестности, не замечаемые, не <sup>гонима</sup>емые или осуждаемые слабыми людьми, — думая, когда другие спали; читая, когда другие предавались раз-Гулу. А потому, когда наступало их время, они вырывались всвет и славу общественной жизни, богатые затраченным временем и мощные вследствие работы ума».

Гэмфри Дэви стал знаменитым физиком только потому, Что в свободные полчаса от работы в аптекарском магазиНе читал книги по физике (для этого он забирался на черЛакаптеки вместе с бутербродом и чашкой молока). Уильям Гладстон, знаменитый английский политик и писатель, поСтоянно носил в кармане книгу, чтобы любую свободную Чинуту посвящать чтению. Лорд Честерфилд в своих зна-

The state of the s

III DESTONATION DE SIBAROTCIA J. Togrowy Bompoco. Fig. Refictshe, Harris менитых письмах к сыну приводил ему в образец человека, менитых приятное с полезным»: отправлялся в уборную с листками из календаря, прочитывал их так и отправлял вниз... Цицерон в молодости, когда его свер. стники предавались играм и приятному досугу, корпелкал книгами. Позднее, став знаменитым, он так объяснил раз. ницу между ним и его бывшими товарищами, оставшимися простолюдинами: «То время, которое другие посвящают зрелищам и развлечениям или даже телесному и умствен. ному покою, я отдаю на изучение философии».

Гете выработал привычку — каждый день в определенное время садиться за письменный стол и ччто-нибудь писать». Когда било два часа, он немедленно откладывал перо, даже на полуслове. Подобный распорядок дня сделал Гете не только великим поэтом и писателем, но и известным художником, скульптором, архитектором, актером, режиссером, переплетчиком, гравером, анатомом, ботаником, физиком, геологом, оптиком, философом, астрономом, историком, искусствоведом, политиком, финансистом и директором библиотеки...

Есть универсальный закон счастья, и он зовется самоограничением: чем меньшим довольствуемся, тем большему радуемся. Внутренние ресурсы нашей души огромны. И умелое, как в случае с Гете, распределение внутренних сил и времени позволяет даже самым фантастическим замыслам стать реальностью. И прав мудрый Эмерсон, однажды сказавший: «Все подвластно духовной энергии, и сами планеты для нее словно мячи для игры».

## «Не давай слишком много за свисток!»

Есть такое выражение: «Способности — еще не тазу сберегаю св лант, а талант — еще не творчество». Если мы только мечida 8 Bblpoc, Bo таем, но ничего не делаем для осуществления наших пла-нов, мы уподоблесь. нов, мы уподобляемся тем 95% неудачников, которые 9 248 Q

oyerb par у прафии Бенджам FILM HALDING H POMOOTI THE KOTOPYKO OH COBE TYPOTHE B3POCABle A усранчлину исполнил у гуу целую горсть : «ОПРавился в мага - 10140го мальчика СС этогравился Бенджа тепложил ему обм заелаемое, Бенджа в пришел домой и TCR, ero CBHCT OYEH SE O TOM, YTO BCE тего родители пр челатил за свой TONT. A 3atem OHE - Ног бы купить и сестры стал замин расплака знал цальше: у,однако, приго TYORK NAMATN; TE **МАКЛИКТР КЯКАК** Не давай слиц

HMRHETZHAR

G)1,

За СВИСТОК!

Не ТОЛЬКО МЕНТОЛЬКО МЕНТОЛЬКО МЕНТОЛЬКО МЫ ТОЛЬКО МЫ ТОЛЬКО МЫ ТОЛЬКО МЫ ТОЛЬКО МЕНТОРЬЯ

ТВЛЕНИЯ НАШИХОРЬЯ

ТВЛЕНИЯ НАШИХОРЬЯ

ТВЛЕНИЯ НОТОРЬЯ

ТВЛЕНИЯ

ТВЛЕНИЯ НОТОРЬЯ

ТВЛЕНИЯ

ТВЛЕНИЯ НОТОРЬЯ

ТВЛЕНИЯ

10

крах и разочаровываются и в жизни, и в людях, и портат крах и разочаровываются и в жизни или смерти можествие, направленное на реализацию посчитать любое действие, направленное на реализацию в выничени.

в своей биографии Бенджамин Франклин, изобретав своей биографии громоотвода, рассказал об одной кресла-качалки и громоотвода, рассказал об одной своей ошибке, которую он совершил в детстве и которую совершают многие взрослые люди, те, кого принято на-

Когда Франклину исполнилось семь лет, его родители подарили ему целую горсть мелких монет. Именинник тотчас же отправился в магазин игрушен. По дороге он встретил одного мальчика со свистком. Звук свистка наполько понравился Бенджамину, что он подошел к мальчку и предложил ему обмен: горсть монет за свисток. Получив желаемое, Бенджамин, счастливый от удачной сделки, пришел домой и начал свистеть на весь дом. Разумеется, его свист очень скоро стал раздражать родных. Узнав о том, что все свои деньги он отдал за этот свисток, его родители пришли в ужас и рассказали ему, что он заплатил за свой свисток в четыре раза больше, \*мон стоит. А затем они объяснили ему, какие хорошие вщи он мог бы купить на остальные деньги. Старшие ратья и сестры стали смеяться над его глупостью, <sup>1 Бенджамин</sup> расплакался и убежал к себе. Вот что он вспоминал дальше:

<sup>19</sup>то, однако, пригодилось мне, потому что запечатле<sup>19</sup>СЬ в моей памяти; так что, когда у меня появляется ис<sup>19</sup>Шение купить какую-нибудь ненужную вещь, я говорю (1966)е: «Не давай слишком много за свисток!» — и я таким образом сберегаю свои деньги.

Когда я вырос, вступил в большой мир и стал наблю
<sup>Зать</sup> за действиями людей, то я встретил многих, очень

<sup>Чогих</sup> людей, которые давали слишком много за свой

<sup>Висток</sup>.

\_\_\_\_\_ **⊙** 249 **©** 

(D)

The state of the s

Когда я видел человека слишком честолюбивого, жерт. вующего своим временем для посещения утренних прис. мов при дворе, своим отдыхом, своей свободой, чтобы добиться этого, я говорил себе: этот человека дает слиц.

удобств, от удовольствия делать добро другим, от всяких уважения со стороны своих сограждан и от радостего от радостего от всякого от радостего от уважения со стороны своих сограждан и от радостей чи. Пи обрисовал и говорил: несчастный, ты слиших

жертву ум и состояние ради чувственных наслаждений и состояние в здоровье, я говория состояние в здоровье в товория состояние в товория в подрывал этим свое здоровье, я говорил: ты даешь слиш. «Селось бы. Нам нужн ком много за свой свисток

Когда я вижу, что милая, красивая девушка выходит за- захлыны их делать, я муж за отвратительного негодяя, я говорю себе: как жаль, глаличу вам столько, что ей пришлось заплатить так много за свой свисток!

Короче говоря, я считаю, что большая часть человеческих несчастий проистекает оттого, что люди невернооценивают вещи и платят слишком много за свои свистки.

зают вещи и платят слишком много за свои село жизни есть до отхода п Давайте подумаем: может быть, и в нашей жизни есть до отхода п «свистки», от которых по размышлении нам следует отказаться? Жизнь не бесконечна, здоровье не вечно, дни хлопотны, ночи ненадежны... Как сказал Честертон, кограниченный человек — это скорее тот, кто не умеет себя огра-Нужно учиться себя ограничивать. ничивать». «Дисциплинирование себя для того, чтобы делать наибо-лее правил лее правильное и важное, хотя и наиболее трудное для вас, — это сис вас, — это скоростное щоссе к повышению самооценки, чувства собственного достоинства и личного удовлетворе ния», — подного ния», — подчеркивал Брайан Трейси, знаменитый амери канский правод канский оратор и автор многочисленных книг на тему

«Если вы хотите вести счастливую жизнь, вы должны чть привязаны и цели быть привязаны к цели, а не к людям или к вещам», — гово-

PCI-HOBHTCH HEDEARL. Tallalire ypok, wor PD3H. ee aBrop PD3H. Wishing Chobamu: эслужба поможет вам л

POHEDEAROB CH.71. I

och den cranition

тыо! — ответил Ли. —

TOTH, MSP 0 90X MSE эф по крайней мере ₹-согласился ШВ

зыл мистеру Шваб

эмесь шест

Эушло около трех терр' — СКЯЗЭИ UN

ЭУШваба Ушло Jebpi - CK939V I пром первым де TO A MINH DO T BA WE 39 WMLEC Stell Balling St. Ball

9 250 ©

THE REAL PROPERTY OF BELLEVILLE TINOM AGCLOUPORHBOLO WEE HOCEMEHHA ALDONO WELL DM, CBOCK CBOGORON, W. е: этот человека дает ст PIN OLKG3PIBgeLCa of FO. 1 ь добро другим, от вся з граждан и от радостен о, чтобы копить денай OM WHOLO LIVELY 39 CES да, который приноссі ственных наслаждени. говорил: ты даешь сж вая девушка выходиза я говорю себе: как жаза ОГО За СВОЙ СВИСТОК! Ольшая часть человен о, что люди неверноска ого за свои свистки. , и в нашей жизниеса ЭНИИ Нам следует оты овье не вечно, дних ал Честертон, юграга то не умеет себя огра ебя ограничивать чтобы делать наибо аиболее трудное ди лшению самооцени! тичного удовлетворе

The the second and the second second

Альберт Эйнштейн. Но когда у человека есть не одна, по нередко в силу рассредения. Альосу.

«Месколько целей, то нередко в силу рассредоточения сил действий достимочности действий достимочности. инесколько дованности действий достижение их затягива-инескланированности действий достижение их затягиваива-нереальным. Чтобы этого не послушайте урок история стучилось, послушайте урок, который дает в книге спучинный торговец» ее автор Фрэнк Беттджер. Вот что

"Однажды эксперт по эффективности Айви Ли беседоыс Чарльзом Швабом, президентом сталелитейной комвифлеем». Ли обрисовал Швабу услуги своей оранизации и закончил словами:

– Наша служба поможет вам лучше управлять.

 Черт, — сказал Шваб, — я и теперь управляю не куже, чем хотелось бы. Нам нужно не «знать», а «уметь»; не зчание, а дело! Если б вы могли заставить нас делать дела пак, как мы должны их делать, я с удовольствием выслушаю вас и заплачу вам столько, сколько попросите!

 Отлично! — ответил Ли. — За двадцать минут я могу рассказать вам кое о чем, что повысит эффективность ваших действий по крайней мере на 50%.

- О'кей, — согласился Шваб, — валяйте. У меня как раз полько осталось до отхода поезда.

<sup>Ли в</sup>ручил мистеру Швабу чистый лист из блокнота и сказал:

- Напишите здесь шесть ваших самых важных дел на затра.

На это ушло около трех минут.

~ Теперь, — сказал Ли, — пронумеруйте их по мере их ₩ачимости.

На это у Шваба ушло пять минут.

- Теперь, — сказал Ли, — положите листок в карман и вогра утром первым делом посмотрите на первый пункт и знаменитый амери енных книг на теч работайте над ним до тех пор, пока не выполните. Потом очно так же займитесь вторым пунктом, потом третьим и жизнь, вы должы далее. Занимайтесь этим до конца рабочего дня. Не THE BELLIAM" <sup>юлн</sup>уйтесь, если выполните только одно или два задания.



Ведь вы будете заниматься самыми важными из них. Остальные могут подождать. Если вы не сможете распра. виться со всеми делами по этой методике, то не сможете и ни по какой другой, а без системы вы бы и не определили,

Делайте так каждый день. После того как убедитесь в правильности этой системы, заставьте подчиненных по. пробовать ее. Пробуйте, пока не надоест, а потом пришлите мне чек на сумму, которую считаете нужной.

Через несколько недель Шваб послал Ли чек на 25 ты. прочитал: "А долларов с письмом, в котором сообщал что сяч долларов с письмом, в котором сообщал, что это был долиезжай дочего жизны! Черов то самый прибыльный урок в денежном отношении за всю жизнь! Через пять лет этот план во мисто. его жизнь! Через пять лет этот план во многом помог пре- «ПРУДОМ СГЛОТНУЛ И С вратиться неизвестной сталелитейной изместация. в крупнейшего независимого производителя стали в мире! И он помог Чарльзу Швабу заработать 100 миллионов долларов и стать самым известным сталепромышленником мира!я

#### Невидимый зритель

Эта история случилась в одном из американских уни-

верситетов со студентом по имени Джерри.

20

Джерри играл в местной футбольной команде. Играл, надо сказать, плохо. Мастерства Джерри хватало только на то, чтобы участвовать в отдельных играх, когда ведудие игроки по какой-то причине не могли выступить. Джерри недолюбливали не только товарищи по команде, но и тренер. Он всегда норовил уклониться от силовой форму на порых моментов. Он любил носить красивую форму, но не тренироваться. Ему нравилось слышать приветствия болельщиков и особенно болельщиц, но, что называется, «пахать» — ни на тренировках, ни на матче — он

HAMM OMINERY, **9** 252 **0** OJ, 500

WHAPOE ROUTEHHE N. pexep Braen, Kar жь и разговаривали, Кыразговаривали, Whopodky. Ho c orllow THEP C AMEPE ипрожи бежали пятьд Tobby obly Hole MATO. T BOT TEG грочтите ее для меня, у бери весь остаток 1 **⊕рбылбы не слишко** AMENOTRYCK TAKKE M. зевером в пятницу, за Зуяе стоял на порот€ жер, я вернулся, — `аба.Пожалуйста, г

> тер пытался отгово ідедстоящей игры. тночь тренер воро тенсогласился на ічл, быть может, де его команда до MHOTOK MHOTOK знении последни гравшие ни одно у лучшие игрок P.FLO' A HMX HG

च्यु.

TOCA CAMPIMA BANKANA RECENTION HE CMORETER. S. C. of Rose of Market 1. 1 ON ECUM BPI HE CHOMEN BELLE DE LA COMPANSION DE COMPANSION 3TON METORING TO HE CHOING MCTEMBI BBI 6BI H HE ONDE CHOINE чь. После того как убегить! ы, заставьте подчиненный ка не надоест, а потомпри ю считаете нужной. Э ДВадцати минут. Цваб послал Личекна 3. тором сообщал, что это в енежном отношения жел т план во многом почого. тейной компании вифа роизводителя сталивнух вботать 100 миллионовах ім сталепромышления

#### ритель

м из американских учери.

Джерри.

Ольной команде. Игра ольной команде. Игра от силовой не могли выступить становой спониться от силовой силось слышать при одення не могли не краски одення не могли не силовой одення не могла одення не мог

Елинственное, за что его можно было похвалить, так безграничное почтение Джерри к своему отцу. Нескольно раз тренер видел, как Джерри и навещавший нескольно разговаривали, прогуливаясь по униврочение смеялись и разговаривали, прогуливаясь по университетскому городку. Но с отцом тренер знаком не был верситетскому городку. Но с Лучерри

иничногда не говорил о нем с Джерри. Однажды игроки бежали пятьдесят кругов, а Джерри ороделывал свои обычные пять. Тут к нему подошел тренер и сказал: «Эй, малыш, вот тебе телеграмма». «Малыш» гопросил: «Прочтите ее для меня, тренер». Он был настольно ленив, что даже читать ему было трудновато. Тренер распечатал бланк и прочитал: «Дорогой сынок, твой отецунер. Немедленно приезжай домой».

Тренер с трудом сглотнул и сказал вмиг побледневшему Джерри: «Бери весь остаток недели и езжай». На самом деле тренер был бы не слишком опечален, если бы этот его питомец взял отпуск также и до конца года.

Но вечером в пятницу, за несколько часов до матча, Джерри уже стоял на пороге квартиры тренера.

- Тренер, я вернулся, — сказал он, — и у меня есть к вампросьба. Пожалуйста, разрешите мне начать завтрашною игру.

Тренер пытался отговорить юношу ввиду особой важкости предстоящей игры, но в конце концов разрешил.

Всю ночь тренер ворочался с боку на бок, размышляя, почему он согласился на просьбу этого юнца. Предстоящий матч был, быть может, самым важным в его карьере — впервые его команда дошла до финала, в котором ее пропивником были многократные чемпионы, побеждавшие на протяжении последних десяти лет, а в этом чемпионате не прочигравшие ни одного матча. Его команде потребуются самые лучшие игроки. И если на поле будет Джерри, скорее всего, у них не останется ни одного шанса. Он явно совершил ошибку, дав такое обещание.

И вот играет оркестр, ревет толпа, вот-вот начнется матч, Тренер подходит к Джерри и говорит: «Извини, ма-

<u>9</u> 253 @

b

(D)

THE STATE OF THE STATE OF THE WAR WINDS

caenae caenae лыш, но ты сегодня не играешь. Сегодня нам нужен на которого мы можем полочи. CHOBHO COM дый реальный боец, на которого мы можем положиться. Ты, к сожалению, к их числу не принадлежищь». Опустив

Первая четверть, как и ожидалось, закончилась со сче. том, сильно перекощенным в пользу фаворитов. В пере. рыве тренер собрал своих подопечных и стал настаивать на борьбу: «Давайте, мужики, соберитесь-ка с силами и сделайте их! Время еще есть, до конца еще очень далеко, Выиграйте эту игрушку для своего старого тренера!

Команда выбежала на поле и снова начала играть через пень-колоду, путаясь в собственных ногах. Тренер, бормоча что-то себе под нос, достал из сумки бумагу и начал писать заявление об отставке. «Тренер, а тренер! — раздался голос Джерри. — Ну позвольте мне поиграть! Ну пожалуйста!» Тренер глянул на табло, где горел счет, чтоб он сгорел! «Ладно, — сказал он, махнув рукой, — выходи. Теперь ты уже никак не сможешь навредить».

Едва юноша выбежал на поле, как началось что-то не- зназнаете, на про вероятное. Джерри крепко прижал к себе мяч, увернулся 🚉 жи, — ответил от трех нападающих противника и помчался на середину поля раньше, чем его схватили. Тренер никогда не видел, тренер, чтобы Джерри бежал так быстро и мощно, все его маневры были удачны, он прекрасно взаимодействовал с другими игроками и скоро занес мяч за линию ворот.

Именитые соперники были поражены. Кто этот малыш? О нем даже не подавали никаких сведений, потому что за год он не сыграл в общей сложности и трех минут.

Тренер оставил Джерри на поле, и вскоре началось настоящее шоу. Джерри бегал как сумасшедший, прорывался через все преграды, блокировал проходы противника, перехватыра перехватывал мяч и чужих игроков не хуже настоящей звезды из профост звезды из профессиональной лиги. И тут вся его команда, словно заразиви словно заразившись необыкновенным энтузиазмом Джерри, внезапно по-Джерри, внезапно вспыхнула, как наэлектризованная, и начала рвать и метать С начала рвать и метать. Счет начал выравниваться. И в са-

(seronpectable). \* COLHAIN TPEHEPA Ha PAN BOSTNACOB W OF тонемние понемни главного I , лонуже в раздевал - дись в раздевалку эзнем углу, закрыв уни что случилось? - У 28-26 Не МОЖеШЬ I устаешь не так бы э по же случилось? гаголову, Джерри

1201 M

В кндолээ И. маг Зя играю! ту замечательну н **МИ ОЛИМПИЙСК** Jee AANL GLO DGC упрос. Я же ду иначинаем дум ъеля энергии и

1383LOW COCLO ОД ОТ-0194 ЭН-3 "CHANH, TO HHYT JUMM H HEVS. 14. 10, LI-

18/

I P S A ROBERT OF STATE OF STA MP. CGLOWHA HOW HANKEN DOLO WPI WOMEN WAREN FOR THE MONHAMERINANDE OF THE PARTY далось, закончиласьсь, пользу фаворитов. В пр опечных и стал настажен соберитесь-ка с смами о конца еще очень маке: его старого тренера! СНОВа начала игратьчей чных ногах. Тренер, бо из сумки бумагу и неег Гренер, а тренер! - 23 вольте мне поиграты! Е, бло, где горел счет, чт/ ахнув рукой, — выхож навредить.

как началось что-то-то и к себе мяч, увернуло помчался на серединению да не виде мощно, все его мане: модействовал с други нию ворот.

O

заключительные секунды игры этот «малыш» в сумасме заключительные секунды пас противника и пробежал прыжке перехватил пас противника и пробежал рыже поле, сделав победное приземление! уго не через все поле, сделав победное с цепи, началось

ура-а-а! Трибуны словно сорвались с цепи, началось ура-а-а! Трибуны словно сорвались с цепи, началось отельщики подняли тренера на руки. Таких приветствий, ботельщики подняли тренера и оваций он никогда в своей слобрительных возгласов и оваций он никогда в своей княти не слышал.

Когда возбуждение понемногу утихло, тренер оглянулкогда возбуждение понемногу утихло, тренер оглянулзохруг: Джерри, главного героя матча, нигде не было. зозчожно, он уже в раздевалке», — подумал тренер.

Спустившись в раздевалку, он увидел Джерри. Тот тихо оцел в дальнем углу, закрыв лицо ладонями.

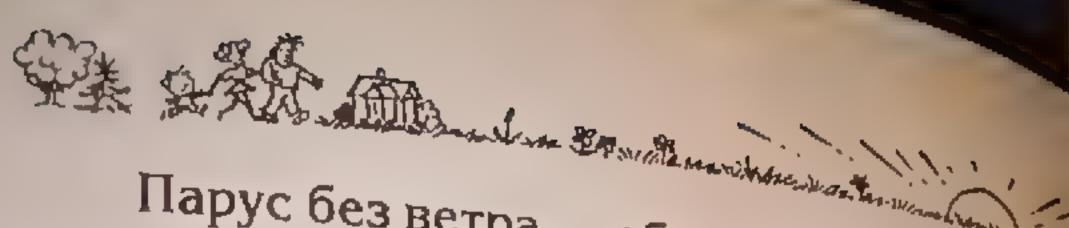
\_ Сынок, что случилось? — спросил тренер, обнимая его. — Ты ведь не можешь играть так, как ты сегодня сырал. Ты бегаешь не так быстро, ты не так силен, не так опытен. Что же случилось?

Подняв голову, Джерри ответил:

- Вы же знаете, на прошлой неделе умер мой папа.
- Да, знаю, ответил тренер. Я же сам читал тебе телеграмму.
- Так вот, тренер, продолжил парень, мой папа был слепым. И сегодня был первый день, когда он мог уви-

—Эту замечательную историю рассказал Боб Ричардс, зукратный олимпийский чемпион по прыжкам с шестом. Уему же учит его рассказ? Вы можете сами ответить на этот вопрос. Я же думаю вот что. Когда мы забываем о себе и начинаем думать о тех, кого любим, то вместо поребителя энергии и света мы становимся их источником. И когда в этом состоянии наше сердце охватывает жгучее мелание чего-то достичь и мы концентрируем на нем все состояние чего-то достичь и мы концентрируем на нем все состояние чего-то достичь и мы концентрируем на нем все состояние чего-то достичь и мы концентрируем на нем все на пути к желанной цели. Потому что в этот момент мы нелаем то, чего ждет от нас Бог. И если Бог на нашей стороне, то кто против нас?

Ø 255 €



# Парус без ветра — обыкновенная ткань

В начале XIX века в Америке выпускали часы, на крыщке которых была выгравирована такая надпись: «Хорошие люди не приходят к финишу последними». Казалось бы, все верно — ведь чемпионами просто так не становятся. Их победа — результат неистового труда и напряжения воли. Они заслужили свои награды и наши аплодисменты. Ну а что же можно сказать о тех, кто пришел вторым, тре. тьим или вообще последним? Ведь они тоже отдали немало сил, пролили столько пота! Да-да, конечно, они старались, но сегодня был не их день, и поэтому им можно только посочувствовать... На самом деле все не так! И надпись эта сомнительна. И вот почему.

Истинный смысл нашей жизни — не в достижении поставленной цели, а в движении к ней; не в победе, а в упорстве и стремлении победить. Не зря говорят: «Цель — ни- просто постой что, движение — все». Самое красивое и величественное в 🛲 после старта. П человеке — это умение преодолевать препятствия и труд- глажи, инвалиды ности на своем пути. Вспомните спартанского царя Леонида 😂 эти 26 миль и 28 ности на своем пути, осномните спарталения они по- отребовало. Им и у него 300 воинов. В сражении под Фермопилами они пои его 300 воинов. В сражении под Фермоли. то весь мир и сегодня восхищается их торобно подобно подобно подобно смелостью и героизмом. Восхищается поражением спартанцев, а не победой персов! Потому что наши сердца всегда будут на стороне тех, кто дерзает, кто рискует, кто мужественно противостоит опасностям и невзгодам, кто погибает, но не отказывается от своей мечты.

Джон Темплтон в книге «Всемирные законы жизни» рассказывает о двух волнительных моментах, которые

случились на Олимпийских играх 1992 года:

«Американская бегунья Гейл Деверс, лидировавшая в забеге на 100 метров с барьерами, зацепилась ногой за последний барьер и очень неудачно упала, вывихнув обе лени и послети трудом спортсменка поднялась на колени и последние пять метров просто ползла. Она финишировала пятой — но она финишировала! Q.P.

**9 256 @** 

Carry KILLIAM DELT FIO. 1 V A CHOPTCMEH MARINE JANUAR H YNAN HA L TOWN HO HO THE HOLH IN 39 KOBE Toper. Ero orell mode A COCTADUOHA, HO CITI W. JOHN BUBOEM T T. CELLISTH AO PHHMILIS у венится больше, ч эстіў раз прав олимпи :11-2CTHE". NPAB NOTOMY терт Энтони, — «ЭТО закиваем по дороге» томшет: «Подумайте -ших марафонах, на : чх пришлось про темь насов. Но всех т "ЕД ЧТО ДОЙДУТ ДО WELLINIX CLADNHOB -Э, полны решимо W. Hak M HYBCTBO . Фагоценностью Windkie, 4TO TON гдо ценность. Ис ую наши усилия VENAR ILLO OHHE обыкновенная лиды. THE BPILLACKSUM ASCRINGER AHA TAKAR HAAMMChi AKARA I PE последнимии Казалский M UDOCTO Jak H6 Clance тового труда и напражеля рады и наши аплолисты ЭХ, кто пришел вторыч ту едь они тоже отдалиней да, конечно, они стара:м ЭТОМУ ИМ МОЖНО ТОЛЬКОЗ: зсе не так! И надписьза.

и — не в достижения ней; не в победе, авущ эря говорят: «Цель — IR ивое и величественное! вать препятствия и трузртанского царя Леонез д Фермопилами они посегодня восхищается в тся поражением спар т что наши сердца всего. кто рискует, ктомуже невзгодам, кто поги<sup>ба</sup> эные законы жизніг

моментах, которы! рс, лидировавшая в ацепилась ногой ; тала, вывихнув обе а поднялась на ко толзла. Она фини

na!

64

and mark and a second s вые более волнующим был полуфинал бега на 400 мебые облестий спортсмен Дерек Редмонд порвал подженое сухожилие и упал на дорожке. Превозмогая изаковылял вперед, намерева-ма поднялся на ноги и заковылял вперед, намеревамъ закончить забег. Его отец подбежал к нему с трибуны кызыкон со стадиона, но спортсмен отказался уйти. Оноперся на отца, и они вдвоем под оглушительные аплоисненты доковыляли до финиша».

Мужество ценится больше, чем выигрыш или удача, и ротому тысячу раз прав олимпийский лозунг: «Главное не победа, а участие». Прав потому, что истинный успех, как зачетил Роберт Энтони, — «это не место назначения, а то, лоны переживаем по дороге». Робин Сигер в «Искусстве побеждать» пишет: «Подумайте о людях, которые участвурт в городских марафонах, например в Лондоне или Нью-Рорке. Если вы хотите увидеть истинное величие человеческого духа, просто постойте у финишной черты часов через шесть после старта. Перед вами пройдут пожилые мди, толстяки, инвалиды — люди, которые твердо решили преодолеть эти 26 миль и 285 ярдов, сколько бы времени ло ни потребовало. Им и не снилось уложиться в два с четвертью часа, подобно золотым медалистам; некоторым из них пришлось провести в пути четыре, пять или даже семь часов. Но всех их объединяет одно — они обешали себе, что дойдут до финиша. От чемпионов до семидесятилетних стариков — они все полны решимости сде-<sup>лать</sup> это, полны решимости не сдаваться. И полученные награды, как и чувство удовлетворения от достигнутого, станут драгоценностью, которую они сохранят до конца Своих дней».

Не думайте, что только наивысшие достижения имеют накую-то ценность. Истинные ценности, настоящее золото - это наши усилия, физические или душевные, потому что именно они являются главным критерием оценки на-**Фей жизни. И потому каждый шаг, сделанный нами в на-**Правлении к поставленной цели, даже только сама попыт-

<u> 9 257 @</u>

(G)<sub>2</sub>

Sis 3 The Sand San Strange Marine Contraction of the Sand Strange Contraction of the Sand Stra

ка, пусть неудачная, это уже маленькая победа. И как путь в тысячу километров начинается с одного шага», так и до. рога к мечте состоит из тысячи маленьких усилий. Не бой. тесь препятствий. Как говорят на Востоке, «парус без ве. тра — обыкновенная ткань». Делайте усилия и больше ни

## «Часы бьют. Всех»

Вудро Вильсон, педагог, ставший президентом США, сказал: «Вы находитесь здесь не для того, чтобы просто обеспечить свое существование. Вы пришли в этот мир, чтобы расширить его просторы и перспективы, наполнив его свежим духом надежды и новых свершений. Вы пришли сюда, чтобы обогатить этот мир. Забыть об этой высокой миссии — значит обокрасть самих себя». Сколько рождается вокруг людей, мечтам которых никогда не суждено сбыться; сколько живет людей, которые верят, надеются и ждут, сидя у моря, когда случайный ветер принесет им удачу, счастье, любовь; сколько людей умирает, так и не расправив свои крылья и не научившись летать, «унося с собой всю свою музыку»! Очень хорошо сказал об этом Роберт Мардена, английский философ второй половины XIX века: «Мы томимся на туманных и мрачных низинах, тогда как могли бы взобраться на залитые солнцем холмы. Мы получаем в свои руки книгу жизни, каждая страница которой искрится раскрытием великих тайн и великой радостью исследования, но в погоне за мишурой и наживой мы выпускаем эту книгу из рук непрочитанной».

Цель— это энергия, позволяющая жить, а не существовать. Нельзя, нельзя, нельзя растрачивать жизнь, выбрав позицию пассивного наблюдателя. Нужно что-то делать, к чего полниматься, чтобы каждое утро нам было ради чего подниматься с постели! Как бы ни было тяжело,

**9 258 0** 

dle

Bbl opell. TONDRO AHEN HALL HE HACTO/IBHO CTATA Selle COAMN; HMKTO THE YMEDETS CETOCHA порортуна стучит в JUNE B 3TO B \* Callyriee CTykan, унстории успеха не с то на блюдечке с г изе не падают с не э-зарительная подго :0340жностью». Бл , зуку Твену, в жиз - 2260 КТО ТРУДИТСЯ ээтуну во всеоруж -жиотпугивают тр **ТВЕН ОТНАЗАТЬСЯ О** -и-то дальних и до - разные оправдани ... OTOTE TSH, OTOTE эны к Архипу Ив у художнику, яв ионравилист уювник стал жал ісжалению, нет SOL ACKACCLBA. ЗКУИНДЖИ СПР омолько часов JECHTH ALBO TC Учто вы делает Jo 6CLP KOK OL исмыкая победа. И напис. аленьких усилия. Небу a Bocroke, Mapyces Jahre ychina h for beggs

## 3cex»

ий президентом СПЛ TOTO, YTOOBI NOOT Зы пришли в этот ки; ерспективы, наполька свершений. Выприц Забыть об этой высоамих себя». Скольс которых никогда не одей, которые верт. лучайный ветерпр лько людей умирает. научившись летапь нень хорошо сказал й философ вторей манных и мрачных аться на залитье уки книгу жизни. скрытием великих 1Я, НО В ПОГОН<sup>е 34</sup> книгу из рукне.

ъ, а не существо. ъ жизнь, выбрав э что-то делаты, к нам было рал! 1 было тяжело.

The state of the s

обы ни было падений, нужно взлетать! Взлетать и если только вы орел, а не куркия облить вы орел, а не курица или индюк! орел, а не курица или индюк! вы кто знает, сколько дней нам отпущено? Как говорил вель кто и не настолько стар, чтобы не быть в состоя-(енена, типротянуть еще годик; никто не настолько молод, чтосы, пожалуй, не умереть сегодня же».

, раз в жизни Фортуна стучит в дверь каждого человека, и очень часто человек в это время сидит в ближайшей пивной и не слышит ее стука», — горько шутил Марк Твен. ниводной истории успеха не случалось так, чтобы кому-10 все явилось на блюдечке с голубой каемочкой. Никому удача и счастье не падают с неба. Настоящий успех — это жогда предварительная подготовка встречается с благогриятной возможностью». Благоприятных возможностей, вопреки Марку Твену, в жизни не так уж и мало. Беда в пом, что редко кто трудится над тем, чтобы встретить гопожу Фортуну во всеоружии.

Номногих отпугивают трудности. Кто решится терпеть геудобства и отказаться от сиюминутных удовольствий ради каких-то дальних и долгосрочных целей и радостей? Мищем разные оправдания: нет возможностей, нет условий, нет того, нет этого...

Однажды к Архипу Ивановичу Куинджи, знаменитому русскому художнику, явился за советом один чиновник. Его эскизы понравились Куинджи, и он похвалил их. И гогда чиновник стал жаловаться:

 К сожалению, нет времени на работу — семья, служба мещают искусству.

Тогда Куинджи спросил чиновника:

- А сколько часов вы на службе?
- С десяти утра до пяти вечера, последовал ответ.
- А что вы делаете с четырех до десяти?
- То есть как от четырех до десяти? не понял чиновник.
  - С четырех утра до десяти утра?
  - Как что, сплю, конечно!

The state of the s

— Значит, — заключил Куинджи, — вы проспите свою жизны

Вы можете обманывать других, но не лгите себе. «Делает не тот, кто может, а тот, кто хочет» и «кто хочет, тот ищет возможности, а кто не хочет — ищет оправдания. Что вы говорите? «Не всем же становиться героями»? Что. что? «Не у всех есть время «сеять разумное, доброе, вечное» — кому-то надо и пахать, и стирать пеленки, и гото. вить обеды...»? Что ж. я вас понимаю. И не осуждаю. Потому что «каждый достоин той участи, которую имеет». И кто, в конце концов, это выдумал, будто бы каждый уголь должен обязательно превратиться в алмаз? Угли ведь тоже на что-то годятся, не так ли?

Велико притяжение земли и могуче течение реки жизни. Плывут по этой реке маленькие люди в утлых лодках с опущенными парусами, глядят широко распахнутыми глазачи в ночное небо, полное сияющих звезд, и тихо мечтают... о великих победах, о вечной любви, о сказочных приключениях и неземном счастье... Да смилостивится над ними Их Высочество небо и да поможет им Их Величество случай!

«Жизнь, — сказал Наполеон Хилл, — это <u>шахматная до</u>ска, и противостоит вам время. Пока вы колеблетесь и уклоняетесь от хода, время ест фигуры. Вы играете с соперником, не прощающим нерешительности!» Нужно торопиться. Потому что, как гениально заметил Ежи Лец, «часы бьют. Всех».

«Не бойтесь будущего! — писал в своих воспоминаниях бывший премьер-министр Великобритании Уинстон Черчилль. — Вглядывайтесь в него, не обманывайтесь на его счет, но не бойтесь. Вчера я поднялся на капитанский мостик и увидел огромные, как горы, волны и нос корабля. который уверенно их резал. И я спросил себя: почему корабль побеждает волны, хотя их так много, а он один? И понял — причина в том, что у корабля есть цель, а у волн нет. Если у нас есть цель, мы всегда придем туда, куда хотими,

м. Эвек, рискуя жизнык TIPH. EJEBUPY CHACMH MHE H спси тосмотрел мальчин з посмотрел мальчин у малыш. Главное гіной спасения. намеренно собир тиностью, чем позво известный америн \_я предупреждаю, «Шарма в книге «Кто

1/ Frankling Comment of Control o

путешествуя езя Америки, я посвя - эмсленных конфере пепредставление об несмотря на то что тыть, представляют р подни и те же вопро пько труд может сде №, чтобы успеть нас ч, пока еще не сталс эпросы, я говорю о

ченя нет сомнений, торый временно др <sup>зараснрыться в поль</sup> чаыполнить свою у жой цели, которая опр свой человечес Зжизнь других люд чачает, что ты долу WHAGMP B V-SPATH CEGY " ynaerg

ATHH. BPI UDOCUME CPAY DYTHX, HO HE MATE CEFA KTO XOUETA HARTO XOUETA HEL OUDSBURGHT ановиться геродина у ь разумное, доброе. 5e. стирать пеленки, ктог. Нимаю. И не осужить участи, которую ичеет , будто бы каждый уго: в алмаз? Угли ведьтом

/че течение реки жизг/ ЦИ В УТЛЫХ ЛОДКАХ C 01) распахнутыми глазач ЗД, И ТИХО МЕЧТают.. € сказочных принлюч остивится над ними и к Величество случай! — это шахматная 20ка вы колеблетесь и ры. Вы играете с со льности!» Нужно тоо заметил Ежи Ле

оих воспоминания ритании Уинстон обманывайтесь на іся на капитанскій лны и нос корабля. л себя: почему но гого, а он один? И гь цель, а у волн ридем туда, куда

Will of the Water State of the одун человек, рискуя жизнью, спас мальчика, который в себя мальчика, которы в себя мальчика, которы в себя мальчика, кот Один человент на море. Придя в себя, мальчик сказал: спасибо, что спасли мне жизнь. спасибо, что спасли мне жизнь.

МУЖЧИНА ПОСМОТРЕЛ МАЛЬЧИКУ В ГЛАЗА И ОТВЕТИЛ: Мужчина по малыш. Главное, чтобы твоя жизнь оказа-

за достойной спасения. вы намеренно собираетесь стать менее значиыной личностью, чем позволяют ваши способности, пверждал известный американский психолог Абрахам изслоў, — я предупреждаю, что вы будете глубоко не-

Робин Шарма в книге «Кто заплачет, когда ты умрешь?» счастны».

пышет: Постоянно путешествуя с семинарами по городам Северной Америки, я посвятил много времени участию виногочисленных конференциях, чтобы донести до людей свое представление об основополагающих законах жизни. Несмотря на то что люди, которых мне довелось впречать, представляют разные слои общества, их беспокоят одни и те же вопросы: «Как найти смысл жизни? Насколько труд может сделать мою жизнь полнее? Как нить так, чтобы успеть насладиться жизненным путешествием, пока еще не стало слишком поздно?» Отвечая на ли вопросы, я говорю одно и то же: ищите свое призвание.

уменя нет сомнений, что любой из нас имеет особый <sup>дер,</sup> который временно дремлет, пока ему не представится Случай раскрыться в полной мере. Каждый человек живет, <sup>чтобы выполнить свою уникальную задачу — достичь бла-</sup> <sup>тородной</sup> цели, которая позволит ему в высшей мере реа-<sup>1изовать</sup> свой человеческий потенциал и вместе с тем обо-<sup>Гатить</sup> жизнь других людей. Поиск своего призвания вовсе не означает, что ты должен отказаться от работы, которую в данный момент. Просто надо еще больше отдавать себя своему делу и сосредоточиться на том, что ебе удается лучше всего.

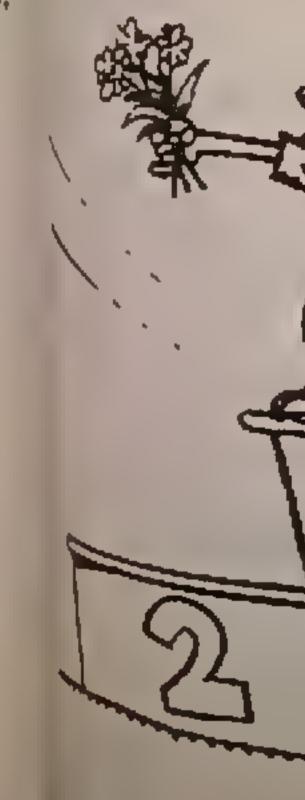
<u> 9 261 @</u>

The Same of the State of the Same of the S

Довольно жить, надеясь на то, что твоя судьба изменит. ся к лучшему исключительно благодаря участию в ней дру. гих людей. Как сказал Махатма Ганди: «Стань сам той пере. меной, которую ты больше всего хочешь видеть в своей жизни. И как только это случится, твоя жизнь изменится.

В этой книжке я раскрыл вам уже немало секретов, мой читатель. Так примите же еще один. Это секрет от Ричарда Баха, и звучит он так: «Желания даются нам вместе со средствами для их реализации». Пока мы желаем лучшего, мы все еще имеем в запасе силу, необходимую нам для достижения того, чего мы желаем. Так что не бойтесь трудностей и замахивайтесь на самое высокое и великое. Если мы знаем свою цель, если понимаем, каково наше предназначение на этой земле, то у нас не остается времени ни на что пустое. И если в конце концов нам удастся не все, чего хотелось бы, это не так важно. Ведь самое главное не то, что в результате наших усилий мы получаем. Главное — то, какими мы становимся.

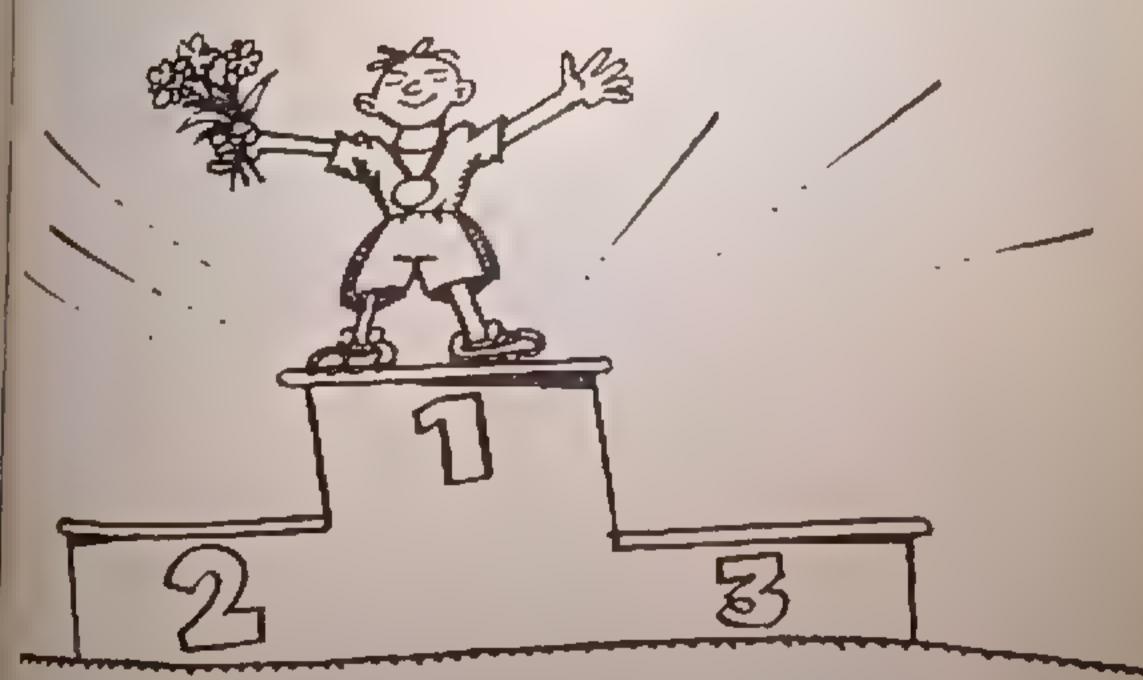
92



G)1,

о твоя судьба намены аря участию в ней сру 1: "CTahb cam township. OVELUB BRUETD B CBOSK ON MENSHE HISHEN ROI немало секретов, мся Это секрет от Ричарда Ham BMecie co мы желаем лучшего, ходимую нам для донто не бойтесь труд. окое и великое. Если аково наше предна. ается времениника удастся не все, чего амое главное не то, чаем. Главное-то,

# В чем главный секрет всех победителей и счастливцев?



61.

Счастье не зависит от того, кем вы являетесь или что у вас есть. Оно зависит только от того, что вы ду-

маете.

Дейл Карнеги, американский писатель

## «Ты можешь сделать все, во что веришь!»

ать пятнадцатилетнего подростка по имени Дугочень забеспокоилась, когда у сына начала резко подниматься температура. Дуга положили в больницу, и там анализ крови показал, что у него лейкемия. Врачи честно сказали Дугу, что следующие три года ему предстоит проходить химиотерапию. Он может облысеть и сыно растолстеть. Услышав это, Дуг пришел в уныние. Котя ему говорили, что у него есть немало шансов на выздорящение, он был достаточно умен, чтобы понять: лейкемия чожет иметь смертельный исход.

Втот день, когда Дуга положили в больницу, чтобы начать лечение, он открыл глаза, осмотрелся и сказал матеря: «А я-то думал, что, когда попадаешь в больницу, тебе фону заказала ему аранжировку. Голос продавщицы был завольно тонкий и звучал очень молодо. Тетя Дуга предпавила себе неопытного человека, который может не чогадаться о том, какое значение должна иметь аранжировка, и поэтому сказала: «Сделайте корзину особенно привлекательной. Это для моего пятнадцатилетнего племяника. У него лейкемия». — «О, — сказала продавщина, — тогда добавим для яркости срезанных цветов».

The State of the State of the State of the second s

Когда корзинку с цветами доставили в больницу. Дуг уже почувствовал себя достаточно хорошо, чтобы сесть в постели. Он вскрыл конверт и прочел открытку от тели Потом он обнаружил еще один конверт. Мать сназала, что он, видимо, предназначался для другой аранжировки, но Дуг все-таки открыл его и начал читать вложенную туда карточку. Там было написано: «Дуг, это мне заказали сде. лать аранжировку. Я работаю в цветочном магазине. Когда мне было семь лет, у меня была лейкемия. Сейчас мне двадцать два, и у меня все хорошо. Выше голову! Ты можешь сделать все, во что веришь! Я за тебя молюсь, С наилучшими пожеланиями, Лора Брэдли».

Дуг просиял. Впервые с той минуты, как он попал в больницу, он почувствовал надежду. Он разговаривал со многими врачами и медсестрами, но именно эта записка заставила его поверить в то, что он сможет победить болезнь.

...Эта история была описана в газете «Чикаго трибюн» Бобом Грином. «Забавно, — отмечал Грин, — Дугнаходился в больнице с самым современным оборудованием. Его лечили опытные врачи и медсестры, чей общий опыт подготовки равнялся нескольким сотням лет. Но именно продавщица из цветочного магазина смогла внушить Дугу надежду и волю, которые нужны были ему для того, чтобы справиться с болезнью. Человеческий дух — это поистине нечто удивительное!»

#### «...По мыслям провожают»

Фрэнсис Гальтон, знаменитый английский ученый и двоюродный брат Чарльза Дарвина, отличался большой оригинальностью. Причем не только в жизни, но и в работе. Однажды Фрэнсис решился на своеобразный эксперимент. Прежде чем отправиться на ежедневную прогулку по улицам Лондона, он встал перед зеркалом и, глядя себе в глаза, стал внушать: «Я — гадкий, мерзкий, ничтожный, отвратительный человек, которого в Англии ненавидят

Secretary of the second THE TAKOFO CAMOF THE WILL HAR OFFICE AND HAR 313 себе презрительный 7 04 MODYMAN, 4TO 3TO E THE TIPOXONENE OTKPOBE элграз в его адрес в порту с TOYOURT MUMO HERO, TAR TOT TOT TIMEDY э греное отношени ЭСН проходил мимо За ссего лягнул ученог , така землю. Гальтон Пь ::-3, HO, К СВОЕМУ ВЕЛИКОВ тижись защищать жи эзего чысленный экспе эмпоследствиям, Гальто элстоверная история ши. Из нее можно - представляет собо жу из нас нет необхо стесей самооценке и элочувствуют.

## Как отре:

ен бы в следующе зущийся английсь зунского Королевс FOLING OPI BP13B91P F H3BECTHO, YTO OAT СВ МЕДИПИНСКИЙ Ц Зировери FISHON, NO

**5**/2

*©* 266 ල

G)1,

очно хорощо чтобы сель и прочел открытку от тех и прочел открытку от тех я другой аранжировки

я другой аранжировки и дуг, это мне заказались. Дуг, это мне заказались. На лейкемия. Сейчас мы Я за тебя молюсь. Ска.

н разговаривал со многи НО эта записка заставита обедить болезнь.

Газете «Чикаго трибю» Грин, — Дуг находика рудованием. Его лечия ий опыт подготовкира нно продавшица из иземенно продавшица из иземенно правиться с болезных го удивительное!

#### жают»

ІГЛИЙСКИЙ УЧЕНЫЙ Н ОТЛИЧАЛСЯ БОЛЬШОЙ ЖИЗНИ, НО И В РАБО ЗОБРАЗНЫЙ ЭНСПЕРИ ЗОБРАЗНЫЙ ЭНСПЕРИ ЗАНЕВНУЮ ПРОГУЛКУ КАЛОМ И, ГЛЯДЯ СЕБО КАЛОМ И, ГЛЯДЯ СЕБО НИЧТОЖНЫЙ ЭЗКИЙ, НИЧТОЖНЫЙ АНГЛИИ НЕНАВИЛЯ после пяти минут такого самогипноза он отправился а в прогулку.

лерначалу все шло как обычно. Но очень скоро Фрэнсис ы прогулку. поначалу на себе презрительные и брезгливые взгляды СЗГЛОВИИ. ОН ПОДУМАЛ, ЧТО ЭТО ЕМУ ТОЛЬКО ПОКАЗАЛОСЬ. Ожако многие прохожие откровенно отворачивались от и несколько раз в его адрес без всякого повода провучала грубая брань. В порту один из грузчиков, когда (атытон проходил мимо него, так саданул, якобы ненароым, ученого локтем, что тот плюхнулся в грязь. Более того, ызалось, враждебное отношение передалось даже животим. Когда он проходил мимо запряженного жеребца, тот ыстого ни с сего лягнул ученого в бедро так, что тот опять повалился на землю. Гальтон пытался вызвать сочувствие у очевидцев, но, к своему великому изумлению, услышал, что лоди принялись защищать животное. Решив не дожидатьод пока его мысленный эксперимент приведет к более серызным последствиям, Гальтон поспешил домой.

Эта достоверная история описана во многих учебниках психологии. Из нее можно сделать два важных вывода: человек представляет собой то, что он о себе думает. Каждому из нас нет необходимости сообщать окружающим о своей самооценке и душевном состоянии — они и так это почувствуют.

#### Как отрезать лихорадку

Если бы в следующей истории не принимал участия выдающийся английский химик и физик, президент лондонского Королевского общества (1820) сэр Дэви, то она могла бы вызвать недоверие. Из автобиографии ученого известно, что одно время он занимался хирургией. Этот медицинский период он и его коллега Беддоэс решили проверить, как подействует закись азота на паралич. Больной, приглашенный для опыта, слышал их рассужде-

The state of the second section with the second section sectio

ния о каком-то новом средстве, но ничего из их разговора бороварительно предварительно предвари не понял. Когда Дэви, решивший предварительно опреде. лить температуру больного, вложил ему в рот термометр. тот, воображая, что это и есть новое средство, вскоре радостно заявил, что чувствует улучшение. Это заявление побудило находчивого Дэви продолжать лечение импровизированным средством. В течение двух недель больному ежедневно вкладывали в рот термометр, улучшение продолжалось, и опыт закончился полным выздоровлением.

Влияние внушения на исцеление болезней — фант дав. но известный. Доктору Феррариусу превосходно удавалось излечивать лихорадку. За один год он вылечивал 50 человек, давая им полоску бумаги, на которой было написано слово «противолихорадочное». Он предписывал больным каждый день отрезать от этого слова по букве. Один испанский поручик, например, выздоровел, дойдя до шестой буквы. Другие обошлись и меньшим количеством букв. Внушение — процесс индивидуальный.

Философ XIII века Фома Аквинский говорил, что «представление — царица нервной системы, всякая идея, возникшая в душе, есть приказание, которому повинуется тело». Он рассказывает, что один монах должен был принять утром слабительное, но, увидев во сне, что принял его, поднимался в течение ночи восемь раз, испытывая при этом все результаты, происходящие обычно после приема слабительного.

Российские дерматологи Картамышев, Безюк, Грумах, Блох устраняли бородавки, смачивая их водой. Эту манипуляцию они сопровождали соответствующим словесным внушением. В 10 случаях из 12 был положительный результат. Анестезиологи обратили внимание, что некоторые больные крепко засыпают уже после двух-трех вдохов, когда действие хлороформа еще не началось. В таких случаях можно в следующий раз спокойно смочить хлороформную маску чем-нибудь другим, и наркоз все-таки последует. Было также обнаружено, что при соответствующем внуше-

MINORINA COERCTBA DELIN kak promential kak promise kak TO Halle CO3HaHHe B 3F POR COCTORHIVE OPTAI Kakum Epi Hu Epin Ut лействител изге одинакового резу ем выздоровления др) запат или целителя

ума себе обещание

зи сильное желани . 21 Монтень. Вот ис

- деления. №одесяти лет назад, ент Американской а .ч. – судьба свела ме зобыла миссис Ди ≅ проживавшая бостона. У нее по -о)казывающий на . Зря. Обследовав кэменная болез зрыезной опасност ÷чешкая, лечь на

"СЛПОО ВИТНЭМПРИТСОГЛЭ жиную полость, с задезнь, как я пред рур печени с мета тов. Процесс бы операция бест

IXONH MOJI--370MY XY FALMIN N

HO HAMELO H3 HX PRINCENTE IN DEABADATENDA ON PROPERTY DHAN GWA B DOLLEDNINGS овое средство, вскоред лучшение. Это заявления одолжать лечение жире чие двух недель больной мометр, улучшение про лным выздоровлением ие болезней — фактла» усу превосходно удава один год он вылечнал ги, на которой былона Ное». Он предписыва этого слова по букве о, выздоровел, дойах меньшим количеством

ий говорил, что през мы, всякая идея, возоторому повинуется нах должен был прив во сне, что приня ь раз, испытывая при бычно после приеча

дуальный.

цев, Безюк, Грумах, их водой. Эту мани вующим словесным вующим словесным ито некоторые ито некоторые х-трех вдохов, ког х-трех вдохов, ког ть хлороформую ть хлороформую ть хлороформую таки последует. Таки последует ствующем внуше ствующем внуше од таки последует.

возбуждающие средства действуют как успокоительиспокоительные— как возбуждающие.

на возбуждающие.

Возбуждающие.

Возбуждающие.

В успокоительные — как возбуждающие.

О том, что наше сознание в значительной степени морет определять состояние организма, люди знали еще в жет определять состояние организма, люди знали еще в ревности. «Каким бы ни был предмет вашей веры, — горен парацельс, — действительным или воображаемым, ворил Парацельс, — действительным или воображаемым, ворил Парацельс, — действительным или воображаемым, выздостигнете одинакового результата». Если человек был выздоровления других лиц, то его вера в этот четод, препарат или целителя укрепляется.

#### «Я дала себе обещание больше не болеть...»

Вера и сильное желание порождают событие», — утверждал Монтень. Вот история еще одного удивительного исцеления.

Около десяти лет назад, — рассказывает Дипак Чопра, президент Американской ассоциации аюрведической мелицины, — судьба свела меня с необыкновенной пациенткой. Это была миссис Ди Анджело, пятидесятилетняя домохозяйка, проживавшая в одном из беднейших предметий Бостона. У нее появилась желтуха — симптом, обычно указывающий на заболевание печени или желчного пузыря. Обследовав больную, я поставил диагноз — желчнокаменная болезнь и сказал миссис Ди Анджело, по серьезной опасности нет, но все же я бы посоветовал бы, не мешкая, лечь на операцию по удалению камней.

Моя пациентка согласилась на операцию. Когда ей вскры
<sup>Моя пациентка согласилась на операцион в вкличение желчнокамен
<sup>Моя пациентка согласилась на операцион в вкличение желчнокамен
<sup>Моя пациентка согласилась на операцию. Когда ей вскры
<sup>Моя пациентка согласилась на операцион в вкличение желчнокамен
<sup>Моя пациентка согласилась на операцию. Когда ей вскры
<sup>Моя пациентка согласилась на операцион в келчнокамен
<sup>Моя пациентка согласилась на операцию. Когда ей вскры
<sup>Моя пациентка согласилас</sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup></sup>

The state of the second second

ожидала семья миссис Ди Анджело. Родственники были глубоко опечалены трагическим известием. И тогда ее за. мужняя дочь обратилась ко мне с необычной просьбой: она попросила не сообщать матери истинную причину болезни. «Я знаю свою маму, — заявила она. — Если ска. зать ей, что у нее рак, она сразу же умрет».

Хотя мне и нелегко было принять такое решение, я обе. щал дочери исполнить ее просьбу. Когда миссис Ди Анджело проснулась после наркоза, я сказал ей, что операция прошла успешно и теперь дело пойдет на поправку. Я полагал, что через пару недель родственники все равно будут вынуждены сказать больной правду, ведь жить ей, судя по всему, оставалось не более двух-трех месяцев.

И вот прошло восемь месяцев. Я вошел в свой кабинет и остолбенел: меня там ожидала миссис Ди Анджело, пришедшая за каким-то обыкновенным врачебным назначением. Она выглядела абсолютно здоровой, желтухи как не бывало: всестороннее клиническое обследование не выявило никаких признаков злокачественного заболевания. Я не стал чрезмерно затягивать обследование, чтобы не насторожить пациентку, и расстался с нею, оставшись в полном недоумении. Однако еще через два года вопрос всплыл сам собой.

- Вы помните, как мне удалили камни? обратилась ко мне миссис Ди Анджело.
  - Еще бы, прекрасно помню, ответил я.
- Так вот, я хочу поделиться с вами одним секретом, сообщила она загадочно.
- Слушаю вас внимательно, сказал я с неподдельным любопытством.
- Знаете, доктор, в глубине души я была уверена, что у меня рак... Я просто умирала от страха. Но вы тогда так успокоили меня, объяснив, что это всего лишь камни, и после операции я дала сама себе обещание, что больше никогда в жизни не буду хворать. Ни единого дня! И вот с тех пор я что ни день сажусь и несколько минут подряд

- Contract of the same CIO: IBITAK CHACTINBO гогда-никогда не ст у подпанамело нахо усять лет, и страшная 1310 — резюмир) 1313 310 Тг — резюмир) ізиде главное в приве, сок Ди Анджело соз е разум призв закоторой нет места (

## Когда полотенц

ереть не страшно, с аОднажды одному. ИЗ С при с ядом обыч ээм разыграть ареста зінвеликому удивлен замертво.

<sup>1</sup>ыт случай из францу : Цвека. Надзиратель г зали себе ненавист эмстить ему. Студет , одвальное помеще за прокурор» RNHR9DOKE B O19 C 'Суд приговорил егс пориобъявили осу ि । विवास मध्य प्रति । विवास स्थापन Зк смерти. По прои на колени и положи у токой забавы за

Tho wee. The

02

**ම** 270 ල

ело. Родственнин бын 13Becthem. H. Toladee 18. с необычной просьбой ери истинную причин лявила она. — Если ска ф ъ такое решение, я обе. обу. Когда миссис Ди 3а, я сказал ей, что опе. ело пойдет на попразку ОДСТВЕННИКИ все расно і правду, ведь жить ей двух-трех месяцев, вошел в свой кабинет сис Ди Анджело, приврачебным назначениовой, желтухи как не обследование не вывенного заболевания следование, чтобы ж я с нею, оставшись: ерез два года вопрос

амни? — обративсь

и одним секретом,

азал я с неподдель. я была уверена. что 3xa. Но вы тогда 134 сего лишь камки, и шание, что больше JUHOFO AHR! H BOTC AND TOURS

10

The state of the s поряю: «Ты так счастлива, что живешь на свете! И боль-

выникогда-никогда не станешь болеть!» еры под моим наблюденируче пять лет, и страшная болезнь к ней больше не воз-

Случай этот, — резюмирует ученый, — не вымысел и не грашалась. удо. Самое главное в приведенной здесь истории — это то, что миссис Ди Анджело сознательно стремилась к выздорозлению. Ее разум призвал тело принять новую реальность, в которой нет места болезни, и тело согласилось...»

#### Когда полотенце страшнее топора?

Умереть не страшно, страшно — умирать», — говорил Гете. Однажды одному из осужденных на смерть поднесли вчесто чаши с ядом обычную воду. Король хотел таким образом разыграть арестанта. Однако тот, выпив чашу с водой, к великому удивлению короля и его приближенных, рухнул замертво.

А вот случай из французской криминальной хроники нача XX века. Надзиратель парижского лицея своим поведени-<sup>бу вызвал</sup> к себе ненависть со стороны студентов, и они ре-<sup>Цили</sup> отомстить ему. Студенты схватили надзирателя, привели в полуподвальное помещение и в масках устроили суд над <sup>1</sup>м. Выступил «прокурор», который от имени всех студентов <sup>Совинил</sup> его в «злодеяниях», перечислив все его «преступле-"<sup>ма</sup>". «Суд» приговорил его к обезглавливанию. Принесли пла-<sup>хуитопор</sup> и объявили осужденному, что ему осталось только риминуты на то, чтобы кончить счеты с жизнью и приготовыпося и смерти. По прошествии этого срока его принудили тать на колени и положить голову на плаху. Один участник <sup>угой</sup> жестокой забавы занес топор, а второй ударил... поло-<sup>Тен</sup>цем по шее. После этого студенты с хохотом предложили <sup>бу</sup>у подняться. К их великому удивлению и испугу, приговоренный не сдвинулся с места — он был мертв,...

<u> 9 271 @</u> (C) cilo

The State of the State of the State of the Winner of the Winner of the State of the Осужденного убила не чаща с ядом, а надзирателя — То есть то, что они себо не топор. Их убил страх. То есть то, что они себе внуши. ли и во то пасной для их жизни. То, что они сами себе напридумывали, оказалось для них страшнее сачоя

По мнению американских медиков, словосочетания «болезненное беспокойство» или «испугаться до смерти. должны употребляться не в переносном смысле, а в са. мом прямом. Ученые медицинского центра в Бостоне провели исследования, которые доказали непосредственную связь между негативным мышлением и болезнями человека. Наблюдая за пациентками, входящими в группу риска по сердечно-сосудистым заболеваниям, медики пришли к заключению: те женщины, которые были уверены, что у них обязательно будут проблемы с сердцем, действительно заболевали в четыре раза чаще. По словам доктора Артура Барски, пациентки, которые все время думали о том, что с ними что-то не так, и ожидали только плохого исхода, в результате и вправду «притягивали» к себе болезни.

Аналогичное исследование среди больных хирургического отделения провел профессор Гарвардского университета Герберт Бенсон. По его наблюдениям, если перед операцией пациент думает лишь о плохом исходе, то в 80% случаев хирургическое вмешательство заканчивалось осложнениями и даже смертельным исходом.

#### «Глупый человек не достоин и одного слова...»

«У кого надломлен дух, у того иссохнет плоть», — гласит арабская пословица. Давно замечено, что у победителей раны заживают быстрее, чем у побежденных. Современные ученые дают разгадку этому явлению.

90 G 272 @ 6)2,

гранарадзвидсон из гранарадзвидсон из TWO TENOBOLISZ VENOBEKA INDERENTATION DOCKTIN BOTT угования наибольшую Pago3. THE POST ARTHBHOCTS TEX JPD3MTMBHble M HeraTMI элемому вводили вакци зачение полугода после и на этих людей дей ества антител, ко стлось, что на тех, у ко эмозга, отвечающая з озала наименьшее вли живно работала «по: ≥юсь обратное. іжнобразом, ученый жть мозга вызывает O эчесто думать о плохо шность к различного селаем вывод и мы. Е

тесказать... не сам

жени загнали вас в

CHONTECH O TOM, YTC

на самом деле важ

чдучаем. Да и надо

зчудрость, «глупый

УЗМИЙ — И ОДНОГО В

Xopo наил

Российский мику SENT WEAHNA. Чной наун

The Cadow of Harambare, CLP LO, ALO OHH CEGE BAIL Deauphocia cally grade series HH3HH. TO HH CAN TOWN CONTRACTOR OF THE CONTRACT CP WIN HMX CIDSIMHEE CAN. медиков, словосочетана IN "MCUALPCA TO CHELL DEHOCHOM CMPICILE, 98 CS ого центра в Бостонепур азали непосредствений. ием и болезнями челож. одящими в группу риска заниям, медики пришу рые были уверены, что 1Ы с сердцем, действичаще. По словам док торые все время дуча-1 ОЖИДали толькопо-/ «Притягивали к себе

одениям, если перед ком исходе, тов 80% сходом.

## стоин

т плоть», — гласы то у победытелей то у современные Доктор Ричард Дэвидсон из университета в Висконсине доктор Ричард Дэвидсон из университета в Висконсине (ША) обследовал 52 человека в возрасте от 57 до 60 лет. (ША) обследовал 52 человека в возрасте от 57 до 60 лет. (ПА) обследовал 52 человека в возрасте от 57 до 60 лет. (ПА) обследовал 52 человека в возрасте от 57 до 60 лет. (ПА) обследовал 52 человека в возрасте от 57 до 60 лет. (ПА) обследовал бативного из образования и одно — расстрорем и одно и одно — расстрорем и одно — расстрорем и одно — расстрорем и одно и одно — расстрорем и одно — расстрорем и одно и одно

В течение полугода после этого велось наблюдение за в течение полугода после этого велось наблюдение за тем, как на этих людей действует вакцина, путем замера количества антител, которые она вырабатывает. выяснилось, что на тех, у кого наиболее активно работала часть мозга, отвечающая за негативные эмоции, вакцина смазывала наименьшее влияние. Для тех же, у кого более интенсивно работала «позитивная» часть мозга, верным оказалось обратное.

Таким образом, ученый сделал вывод: «негативная» активность мозга вызывает ослабление иммунитета. Поэтому, если часто думать о плохом, у человека может повыситься склонность к различного рода заболеваниям.

Сделаем вывод и мы. Если не хотите, чтобы... как бы это помягче сказать... не самые умные и добрые люди раньше времени загнали вас в гроб, перестаньте переживать и беспокоиться о том, что они сказали, подумали или сделали. На самом деле важно лишь то, что мы сами обо всем зтом думаем. Да и надо ли о них думать? Как учит китайская мудрость, «глупый человек не достоин и одного слова, а низкий — и одного взгляда».

## Хорошее настроение — наилучший антибиотик

Российский микробиолог Надежда Мокроусова, пре-Зидент Мечниковского движения, более 10 лет занимается Редкой наукой — психобактериологией. И то, к каким выThe same of the second state and the second state a summer free to the second state a summer free to the second state as such as second state as such as second state as such as second state as second st

водам за эти годы она пришла, касается не только бакте.

«В свое время он (Мечников) провел смелый экспери. мент: на глазах у изумленной публики выпил рюмочку... холерных вибрионов (этим количеством полк можно уложить!), после чего запил столь необычный напиток двумя стаканами простокващи, содержащей болгарскую молочнокислую палочку, — и хоть бы хны! Все ждали, что Илья Ильич вот-вот упадет без чувств. И не дождались, Спаста его та самая молочнокислая палочка, которую нередконазывают «хозяином организма».

Как выяснилось впоследствии, молочнокислая палочка оказывает на организм такой сильный оздоровительный эффект, что всякие антибиотики перед ней меркнут. В принципе их можно вообще выкинуть. Достаточно посадить этого «хозяина» в организм, и вирусы тут же его покидают. Молочнокислая палочка попадает в человеческий организм в первые дни его жизни вместе с молоком матери. Она-то и обеспечивает маленькое существо жизненной энергией и закладывает в его организме основы здоровья.

Оказывается, при положительных эмоциях в организме начинает активно вырабатываться молочнокислая палочка. Другим ее источником является хорошее настроение. Еще в 1907 году Мечников установил, что микроорганизмы, которые живут в кишечнике, влияют не только на физическое здоровье, но и на духовное. Печально, но наши врачи духовным не занимаются, они концентрируют свое внимание только на физическом. А эти два понятия неразделимы.

Все болезни происходят от состояния нашего мышления. Например, мы можем заболеть из-за стресса, депрессии, плохого настроения. Если же мы сумеем в любой неблагоприятной ситуации оставаться в состоянии радости и благодарения, никакая зараза нас не возьмет. Почему? Потому что благодаря положительным эмоциям в нашем организме всегда будет в достаточном количестве присут-

11/ Frank State State of State узуолочнонислая палс KCTath, oc No apollecce are the Mil

ЕСЛИ «ЖИВУЮ» через во

, зачас давайте немно ... воле. Вы скоро 1 глальше речь. : оч давно ученые с, гособой структурой е, по виду напомина **гранники**, в каждом **ж**соединение учень атеров постоянно ме зижети не быть вол зчеткие определе •№ - это вода, атеров намного пре ъух молекул. Учен · чер - природная

п на поверхность €м,кпримеру, «ж зово тэк чет свок зутрь водопровод офе, ибо пейзаж У ТЯЖелых металл г. Вода все это зат

равной и потреби ум по трубе оста THE HMEET YNOPAL упримеси или п

ASHEHNE, H. JOHN G.

20

9 274 @

насается не тольковый эксператичеством полк можно устарскую може Карый Все ждали, что край Ка, которую нередновы

МОЛОЧНОКИСЛАЯ палочк ЬНЫЙ ОЗДОРОВИТельный и перед ней меркнут. инуть. Достаточно поя вирусы тут же его попадает в человеческий есте с молоком матери. существо жизненной ме основы здоровы. ЭМОЦИЯХ В ОРГАНИЗЧЕ олочнокислая палоч орошее настроение. , что микроорганизот не только на фи Печально, но наши энцентрируют свое два понятия нераз.

ия нашего мыше.

депреса, депреса стресса, депреса меем в любой не меем в любой не меем разости почену поч

молочнокислая палочка, которая стоит на страже молочнокислая палочка хорошо она размно-

## Если «живую» воду пропустить через водопровод...

Асейчас давайте немного отвлечемся от темы и поговори о... воде. Вы скоро поймете, почему именно о ней жиет дальше речь.

Не так давно ученые сделали открытие, что вода облазет особой структурой: она состоит из супермолекулнеек, по виду напоминающих кристаллики — красивые
сестигранники, в каждом из которых по 912 молекул воды.
Такое соединение ученые назвали кластером. Количество
мастеров постоянно меняется: их может быть очень мноодаможет и не быть вовсе. Это обстоятельство позволяет

лать четкие определения «живой» и «мертвой» воды.

Живая» — это вода, в которой число кристалликовмастеров намного превосходит количество «неорганизованных» молекул. Ученые нарекли ее структурированной.

Пример — природная питьевая вода, которая помнит и выносит на поверхность земли целительную силу недр.

Если, к примеру, «живую» воду пропустить через водопровод она потеряет свою структуру. Кто хоть однажды заглядывальнугрь водопроводной трубы, тот надолго терял вкус к чаю кофе, ибо пейзаж представал там жутчайший: ржавчина, соли тяжелых металлов, соединения кальция, колонии бактейй. Вода все это запоминает, и как ни очищали бы ее перед оправкой к потребителям, негативное впечатление о путешествии по трубе останется. Такую воду называют «мертвой» — она не имеет упорядоченной структуры, зато содержит вредные примеси или память о них. Разрушить ее может только кыпячение, но оно уничтожает все кристаллики, а значит, и всю информацию — как полезную, так и вредную.

(C) 9 275 C

6)2

## The state of the second улся физические и PORTA COCTAB OPTAHUS Ha KILETOUHOM YP

## «Поскольку человек на 80% состоит из воды...»

Этот случай, ставший очередной научной сенсацией, произошел в 60-х годах XX века в одной научной лабора. тории за рубежом. Лаборантка случайно уронила в сосуд с дистиллированной водой герметически запаянную ампулу с ядом. Когда через какое-то время эту воду дали выпить крысам, предварительно ее исследовав и убедив. шись, что химически она безупречно чиста, животные погибли. Ампула была тщательнейшим образом запаяна, вода осталась химически чистой, но каким-то образом сохранила информацию о смертельном яде и передала ее крысам.

Таким образом, стало известно, что даже после тщательной очистки вода хранит информацию о веществах, которые в ней были растворены, в виде электромагнитных колебаний. Опыты показали, что память о вредных веществах сохраняется и в виде электромагнитных частот, которые также небезвредны для человека. Например, вода, загрязненная тяжелыми металлами, излучает частоту 1,8 Гц (точно такую же частоту излучают и рановые ткани).

Таким образом, вода чрезвычайно чувствительна к любым, даже самым слабым, энергетическим воздействиям и потому легко видоизменяется. То есть запоминает эти самые воздействия. Современные ученые сравнивают воду с биологическим мини-компьютером. А поскольку человек состоит на 80% из воды (как и все живое), он является системой, поддающейся «программированию»; на него влияют как собственные слова и мысли, так и все, что происходит вокруг: музыка, разговоры, информация с телеэкранов и почерпнутая из газет, книг и даже добрые и злые чужие мысли.

Отсюда вывод: если под благоприятным или неблагоприятным воздействием (как внешним, так и внутренним)

THE RETCH HA HALLIEM Почему Д полезнее

э чногда не задумы - 24 ездить по коман <sub>≤€, ПОЧТИ</sub> всегда жалу 7.0хое качество пиц догих ресторанах, с ы Счего бы это? \№10, оказывается, имомент приготовл тками и продуктам угощают. Вот поче **Евсегда в сто раз г** мы любого другот Т ОНТКНОПЭН Э ,№ завщими. Вот поч оплучше, и живет щу, приготовлен чнастроением. тревние мудрецы не вкушай никан іска, который теб эе ученых подт тинтех, кто сиди повн ите эврод увиных экспери Ha CBONCTBA BC

проведенные.

'тх наук Ст

Q.

HOM IN THE REAL PROPERTY.

Ной научной сенсация:
Учайно уронила в соста
Пически запаянную ак.
В исследовав и убедуе
В чиста, животния
Но каким-то образся
Ном яде и передалае:

что даже после пизрмацию о веществах, виде электромагии: о память о вредных ектромагнитных чанеловека. Например, лами, излучает чау излучают и рако-

увствительна к лю им воздействиячи запоминает эти са сравнивают воду с оскольку человек оскольку человек опроисходи на него влижого происходи с телезкранов и злые чужие с телезкранов и злые чужие

им или неблаго внутренния The state of the same of the s

миченяются физические и структурные свойства воды, именяются физические и структурные свойства воды, значит, меняется и наша в состав организма, значит, меняется и наша в состав организма. И в будущем это обязапрограмма на клеточном уровне. И в будущем это обязапрограмма на клеточном здоровье.

## Почему домашняя еда полезнее ресторанной?

Вы ниногда не задумывались, отчего это те, кто часто вынужден ездить по командировкам и питаться в столовых инафе, почти всегда жалуются на гастрит или язву желудна? Плохое качество пищи? Но ведь некоторые питаются надорогих ресторанах, однако результат, можно сказать, пот же. С чего бы это?

Адело, оказывается, вот в чем: слова и мысли человека в момент приготовления пищи запоминаются этими
напитками и продуктами и влияют на здоровье тех, кого
ичи угощают. Вот почему домашний хлеб или бутерброд
будет всегда в сто раз полезнее любого магазинного хлеба или любого другого продукта, сделанного чужими
кодьми, с непонятно какими мыслями и словами его изготовившими. Вот почему тот, кто питается дома, и выглядит лучше, и живет дольше, нежели тот, кто принимает пищу, приготовленную непонятно кем, а главное — с
каким настроением.

Древние мудрецы всех стран давали один и тот же совет: не вкушай никакой пищи в доме твоего врага или человека, который тебе неприятен. Нынешние мудрецы в образе ученых подтверждают: пища запоминает слова и эмоции тех, кто сидит за столом, и оказывает влияние на их эфоровье. Эти наблюдения и выводы — результат много-численных экспериментов по мысленному влиянию человека на свойства воды, в том числе целителей и экстрасенов, проведенные под руководством доктора биологических наук Станислава Зенина.

@ <u>9</u> 277 @

000 6)0

The state of the s Хотите провести небольшой эксперимент? Наберите Стакан воды и, наклонившись прямо над ним, проговорите внаете Все положительные слова, которые знаете, — «эдоровье», прадость» «успех» «удоровье», все положе «любовь», «радость», «успех», «удовольствие». Затем медленными глотками выпейте воду. А затем, через пять—десять минут, проанализируйте свое самочувствие, В 60 из 100 случаев, как показывает практика, вы почув. ствуете прилив новых сил и хорошего настроения, Если же вы наговорите на воду все негативные слова... то дело может закончиться вызовом скорой помощи. Это не фокус

«Любое слово, любая речь, любая мысленная установка, — объясняет Станислав Зенин, — влияют на структуру воды. Это доказано многочисленными экспериментами».

Около двух лет назад японские ученые доказали, что обычная городская водопроводная вода, «прослушавшая» музыку Баха, Шопена, Моцарта, имеет приятный симметричный молекулярный рисунок в замороженном виде, то есть молекулярные кристаллики получаются очень красивыми, а это значит, что такая вода так же целебна, как и природная родниковая. А вот вода, которая «прослушала» рок-музыку, постояла несколько часов у телевизора во время передачи новостей или рекламы, становилась полностью деструктурированной, то есть «мертвой», — замороженные кристаллы ее приобретали уродливые, скомканные формы. Это значит, что, выпив такую воду, можно запросто отравиться и даже умереть.

«Абсолютно то же происходит, — утверждает Зенин, когда над водой произносят злые по эмоциональной окраске и по содержанию фразы или слова — в этом случае полностью разрушается гармония структуры воды».

Представьте, что то же самое происходит и с каждым из нас, когда мы слушаем или смотрим рекламу или негативные сообщения или новости (а таких на нашем ТВ, увы, большинство!)...

любовь и би JACKINI IPO PECCOP Ma эм. На сосуды с чисто ученвать бумажки с например, «со Tak H Her "енависть», «зависть затого профессор ст ен... не мог поверить «положитель жно симметричными, заялась йдеальной з счолекулярные крис ижодин оказались с вынлись, по сути, в заборатории Эмот примось также во сого излучения тел исловит. п. Как ока \* КР ч слов и мыслей ( Экмер, слова типа Эмастеров, дела простной ругани са клочья паутин .БДОВООПЭ <sup>Собрые</sup> же слова с удаллини. По мыс ул гармоничными явид кластеров. уритался найти сл , воду, оказалось,

1808Р N Q УЗЕОМЯЕ

зойчивые и крас

- Salar Sala

ор помощи, это не фильма вы помощим, это не фильма вы помощим, это не фильма вы помощим, вы помощим,

любая мысленная уста в Зенин, — влияют ча многочисленными экс

В ученые доказали, чло вода, «прослушавша» меет приятный сименамороженном виде, по тучаются очень краси которая «прослушата» которая «прослушата» всов у телевизора воды, становилась поль и мертвой», — зачоны уродливые, скоми уродли уродливые,

верждает Зениноциональной окраоциональной окраа — в этом случае ктуры воды» ктуры воды» ходит и с кажам рекламу или кейрекламу или кака рекламу или кака на нашем ТВ, увы Два лучших лекарства: любовь и благодарность

Японский профессор Масару Эмото провел интересярновыть. На сосуды с чистой дистиллированной водой он наклеивать бумажки с различными словами, как позативными — например, «солнце», «любовь», «мама», «хорозативными — например, «солнце», «любовь», «мама», «хорозативными — «смерть», «ужас», «рет» и т. п., так и негативными — «смерть», «ужас», «после этого профессор стал брать пробы из разных сосудов и... не мог поверить собственным глазам! Кристалики воды из «положительных» сосудов оказывались безупречно симметричными, то есть, можно сказать, такая вода являлась идеальной как для питья, так и для лечения. Авот молекулярные кристаллики из «негативных» сосудов же как один оказались с нарушенной структурой, то есть превратились, по сути, в самый настоящий яд.

Влаборатории Эмото вода из различных источников подвергалась также воздействию музыки, электромагнитного излучения телевизора, молитвы, произнесенных слов и т. п. Как оказалось, любой человек способен изменять структуру кристаллов воды! Причем под влиянием слов и мыслей она модифицируется мгновенно. Например, слова типа «дурак» разрушают значительную часть кластеров, делая воду почти безжизненной. А после яростной ругани ее структура напоминает изорванную в клочья паутину — в точности как после грязного водопровода.

Добрые же слова образуют в воде красивые звездчатые кристаллики. По мысли доктора Эмото, такие слова облачают гармоничными вибрациями — они и формируют такой вид кластеров. Любопытно, что когда доктор Эмото попытался найти слово, которое лучше всего воздействует на воду, оказалось, что это не одно, а сочетание двух слов члюбовь и благодарность — они формируют чрезвычайно устойчивые и красивые кристаллы...

G 279 @



## Что получится, если сказать рису «ты мне не нравишься»?

Результаты опытов японского ученого явились настоящей сенсацией в научном мире. Впрочем, нашлось и немало таких, кто тут же окрестил Масару Эмото шарлатаном и лже. цом, тем более что настоящего научного образования — по европейским меркам — он не получил. Но давайте подумаем вот над чем: уж сколько раз ученые ошибались в своих выводах относительно новых идей? К тому же едва ли не все выдающиеся изобретения поначалу принимались в штыки. И по-человечески консерватизм официальной науки можно понять: признать новое — значит подписать себе приговоря отсталости и профнепригодности. Однако, как заметил наш легендарный ученый-физик Петр Капица, «наука — это то, чего не может быть, а то, что работает, — это технология. Но оставим в стороне научную полемику и послушаем того, кого нельзя назвать пристрастным судьей.

Австралийский биолог-практикант решил воочию убедиться в выводах японского ученого. И вот что он рассказал потом журналистам (эти строки сначала были опубликованы в местном научном журнале, а затем просочились в мировые издания):

«Несколько недель назад в школе Минхуэй в Брисбене (Австралия) мы провели научный эксперимент о влияний хороших и плохих мыслей, основанный на экспериментах с кристаллами льда в Японии. Нашей целью было научить учеников испытывать чувство милосердия при взаимодействии с окружающей средой. Ученики смотрели на кристаллы льда, которые получались разными после того, как они говорили либо добрые, либо грубые слова. Затем они с энтузиазмом обсуждали это открытие.

Далее мы провели эксперимент по влиянию хороших и плохих слов. Мы подготовили две чашки с отварным рисом и велели студентам говорить хорошие слова первой чашке с рисом, а плохие слова — второй чашке с рисом. Например,

AN REPROPERTURE "CITIC THE HE HPABMUIL RENALIKA MIEHKOH W MOC TE HEARIN MAI TONHECTI леворили добрые слов · relayphoro sarraxa. A уметримущей плесен жели результаты экспе узсерлного сознания» у герет произошедше 2:33 внин: По некоторы лобязательно отг пространства с готоплана, и это уже - зечеловеческому Р эмобразом ученые д вой след **ЕФНОЙ СИСТЕМЕ ВООБ** жие время природ явнан живого суще тупки. Вероятно, че томоэдэп котярист рамобольшей отве Э СЛОВАМ И ДЕЙСТ коли и слова обя чкизнь наших бли

## Печальные

Учериканский у жум яндэполяко фанты, подтвеч 130 ровре и исих Лервое неопро JEHXEHM, - HTC THERIDE LE

20

**9** 280 **0** 

SAN CHOSON DACA

Ученого явились настольного образования послушаем того, кот

ант решил воочию убао. И вот что он расскасначала были опубли-, а затем просочились

Минхуэй в Брисбейс сперимент о влияния ый на экспериментал целью было научить одия при взаимодейи смотрели на кри и смотрели на кри ыми после того, как ые слова. Затем оки

е.
лиянию хороших но пиянию хороших но первой чашке например.
Пова первой чапример.
Например.

поворили первой чашке «спасибо», «ты прекрасен», «ты мне не нравишься», «ты мерзкий». Затем мы прекрасен и подписали их.

заторой обе чашки пленкой и подписали их.

зафыли обе чашки пленкой и подписали их.

через две недели мы принесли эти чашки в класс. Рис, через две недели добрые слова, покрылся белой плесеной покрылся черной, по ине имел дурного запаха. А второй покрылся черной, черей не имел дурно пахнущей плесенью. Дети очень удивились, черей удивились, черей удивились, черей удивились, они оценили важность милосердного сознания».

В чем секрет произошедшего? Послушаем, что говорит (танислав Зенин: «По некоторым воззрениям, все, что в мире происходит, обязательно отпечатывается в окружающей среде. Ячейки пространства существуют — именно инфорчационного плана, и это уже объясняет многие до сих пор нелонятные человеческому разуму физические процессы».

Таким образом ученые доказали: наши слова, чувства и чысли оставляют свой след как в стакане с водой, так и в планетарной системе вообще. Возможно, столь частые в госледнее время природные катаклизмы — лишь ответ планеты как живого существа на наши негативные мысли ипоступки. Вероятно, человеку в самом ближайшем времени придется пересмотреть привычные взгляды на жизны исгораздо большей ответственностью относиться к своим чыслям, словам и действиям. Потому что наши сегодняшнае мысли и слова обязательно повлияют на наше здороные и жизнь наших близких завтра.

#### Печальные мысли сокращают жизнь

Американский ученый Майкл Оппенхейм в книге <sup>Эн</sup>циклопедия мужского здоровья» приводит любопыт- <sup>Ные</sup> факты, подтверждающие влияние печальных мыслей <sup>На здоровье и психику человека.</sup>

•Первое неопровержимое доказательство того, — пишет Оппенхейм, — что печальные мысли могут повредить человеку, выявилось случайно в ходе выполнения американской The State of the State of the William Continue of the космической программы. В 60—70-х годах молодые инжене. ры и психологи космодрома «Мыс Кеннеди», принимавшие встронавтов на Луну, начали порис участие в отправке астронавтов на Луну, начали погибать от сердечных приступов, наступавших с тревожащей частотой, Запои, злоупотребление наркотиками и разводы в этой прук. пе были также на подозрительно высоком уровне.

Когда люди умирают от сердечно-сосудистых заболе. ваний, врачи обычно обращают внимание на стандартные факторы риска — высокий уровень холестерина, ожирение, диабет и курение. Эти факторы у обитателей «Мыса Кеннеди» находились в пределах нормы. Кроме того, у них не обнаруживалось закупорки коронарных артерий обычной причины смерти при сердечных приступах. Коекто в американском правительстве уже задумывался, не причастны ли к этому русские, но вскоре была обнаружена истинная причина несчастий.

Из-за финансовых проблем рабочий персонал космодрома подвергся большому сокращению. Люди, еще вчера бывшие лучшими специалистами-ракетчиками, сегодня могли стать безработными. Несмотря на общие успехи космической программы, у связанных с ней ученых отмечался необычно высокий уровень обеспокоенности и депрессий. Возбуждение, вызванное страхом за свое будущее, приводило к массированному выделению адреналина и других субстанций, которые быстро выводили из строя сердечную мышцу. Все эти люди были в буквальном смысле слова напуганы до смерти».

## «Все, чем мы являемся, есть результат того, что мы думали»

В Дхамападе, древнем сборнике буддийской мудрости. сказано: «Все, чем мы являемся, есть результат того, чтомы думали. Наше думали. Наша жизнь основывается на наших мыслях и со-здается наших здается нашими мыслями».

В другой мудрой книге, Талмуде, говорится: «Мы видим ци не такими макки вещи не такими, какие они есть, а такими, какие мы есть».

1/ Standard of Stand . 6. POEOPH Kakobbi Hallin M Cekpet, Cekpet, We with the control of the second of the sec измени свс жеращает окружающи. Hac Camux --л. Либо в неудачнико жана спортивной жана спортивной изстретились две фут .- З Підеров чемпиона ::ćачериканском футб эропрывали со счето зах просто траурны ле узнать — они хоть ерне получалось. Они несмели, что могут в лыении целого года н эзиером уже несколь **ачожете** представить звраздевалку после 10 всостоянии таког ™ тайм и вовсе не в ажу папку с газет зачногие годы. В эти троигрывали с г темериканского футб зу сумели мобилиз SHB CBONX NLDOKOB укру, что еще не все удых внутренних пт усбя победителям ую же произошлс ме проле и заг

1.. 55:52 " - JOK

20 G 282 @

The season of th TO X COADX MOROROWANA Molc Kenner Inphiliped In the Report of the Annual Property of the A B H9 WAHA Hadall Louis Commence of the second of the secon BUHX CTDEBOHallehuden пиками и разводыв элсять 40 BPICOHOM ADOBHE одечно-сосудистых забы т внимание на стандым рвень холестерина, ожу кторы у обитателей у х нормы. Кроме того, укл 1 коронарных артерия. ердечных приступах. Кж тве уже задумывался, п О вскоре была обнаруже

Люди, еще вчера бывже ами, сегодня могли сталуствхи космической противодило к массироват приводило к массироват их субстанций, котора о мышцу. Все эти лого о мышцу. Все эти лого о мышцу. Все эти лого о мышцу.

результат того,
уддийской мудрости
езультат того,
наших мыслях ися
наших мыслях ися
наших мыслях ися
наших мыслях ися

измени свои мысли, такова и наша жизнь. отсюда величайший секрет, который знали мудрые люди вех столетий: если хочешь изменить свою жизнь — измени вех столетий: если хочешь изменить свою жизнь — измени свои мысли. Только наше сознатебя. Или, точнее, измени свои мысли. Только наше сознатебя превращает окружающие вещи, события и людей в добро или зло, а нас самих — либо в счастливчиков, либо в

пренык. Либо в неудачников, либо в победителей. Поренык. Либо в неудачников, либо в победителей. Однажды на спортивной площадке Гавайского универовательное две футбольные команды — местная и команда лидеров чемпионата из города Вайоминга. (Речы плетоб американском футболе.) После первого тайма хозяева проигрывали со счетом 22:0, и настроение было на прибунах просто траурным. Ребят из местной команды было не узнать — они хоть и бегали изо всех сил, но у них ничего не получалось. Они готовились дать бой, но и дунать не смели, что могут выиграть у команды, которая на протяжении целого года никому не проигрывала и являлась лидером уже несколько сезонов подряд.

Выможете представить, в каком настроении игроки шли споля в раздевалку после первого тайма. Их тренер поничал, что в состоянии такого отчаяния его команде можно на второй тайм и вовсе не выходить. И тогда он принес им в раздевалку папку с газетными вырезками, которые он собрал за многие годы. В этих статьях говорилось о командах, которые проигрывали с подобным и даже большим счетом для американского футбола это не такая уж редкость), но все-таки сумели мобилизовать все свои силы и побеждали. Заставив своих игроков прочесть эти статьи, он вселил в деру, что еще не все потеряно, и эта вера, основанная новых внутренних представлениях, в которых они увинели себя победителями, породила в них новое душевное состояние.

Ичто же произошло? Команда Гавайского университе
<sup>Та вышла</sup> на поле и закончила второй тайм и весь матч со

<sup>Сче</sup>том... 22:27 в свою пользу! Изменив свои мысли, они

<sup>Лобедили.</sup>

< DO

THE STATE OF SHAME STATE OF SHAME WAS ASSESSED AS SHAME WAS AS SHAME WAS ASSESSED AS SHAME WAS AS SHAME WAS

Вот уж действительно, «один человек, у кого есть вера. равен по силе девяноста девяти людям, обладающими все.

# Что вы думаете о людях, то и будет вам

Дело в том, что для разума мысль реальна. Более реальна, Иммануил Кант: «Чтобы видеть, нало зист Иммануил Кант: «Чтобы видеть, надо знать. Кан мы мыслим, так мы и видим, так и чувствуем. Наш ум, выбирая слова, мысли, тем самым, оказывается, формирует чувства. Каждая мысль порождает чувство. Каждое слово — это капелька бирает злые и грустные мысли и тем самым формирует злость забы и обиду. Ум здравый, позитивный выбирает и обиду. Ум здравый, позитивный выбирает спокойные идобрые мысли и формирует душевный покой и радость.

Неограниченная, почти божественная сила мысли имеет еще и другую, более глубокую причину: «Мысли обладают информационной энергией, которая и формирует человека и даже определяет события его жизни, - говорит российский ученый Петр Гаряев. — Наши мысли благодаря вездесущей энергии торсионного поля создают резонанс в высшем Духовном мире, а тот, соответственно, организует события нашей жизни, события физического мира! «По вере вашей будет вам». Что вы думаете о людях, то и будет вам, то растет и в вас».

"Несчастны те, кто думает о теле больше, чем о душе". Эту древнюю истину подтверждают все религии мира, все великие пророки и мудрецы. А люди не слышат. Они живут как бы «вниз головой»: их ум придавлен весом их тела.

Две тысячи лет тому назад Иисус Христос дал людям гениальный божественный совет: «Преобразуйтесь обновлением ума вашего». Желаешь лучше жить — обнови взгляды, образ мыслей. Этому учит религия. Эту великую истину жиз-

F. W. BOWECTBEHHO! PACRUM NET, OCO 3H DEST er with the nonarator, 4TO 34 Jet W. Walle, Jem atom 14 1. THE B CHO! ACHION BIACTULA TIPE HIDE THE REPEBERHYTE MUP, TO YUNDAM . Почему характер

-323all: "CyacTbe - 3TO э эпсихолог Кирилл К телеристики людей, ко тем, и обнаружил, что - обоняние, слух, спосо Ф ЭНШЙБРАКЭМ КИНБЕГЛ. **УТРОНООООПЭ ЭНЖЕГЕ** ременные ученые п **ЗАДОСТНОГО ЧЕЛОВЕКА** сердце и все вну ч эшакод и тээкодэ

од кинбаодымо ччо среди мужчи "оследствий черно чи развились дале чоблучения, а лиши зарактера. У

'iNHH HE TONDRO умавели на свет 31 в вол х годах пре JOBER' A KOLO GCLIP ERINGE AND TO SOLIVE TO SO

к, то и будет вам

Реальную силу мысля реальна. Более реальна. Более реальна. О Знать. Как мы мысля наш ум, выбирая ского слово — это капелья ольной, негативный выбирает спокойные идельной и радость.

оторая и формирует его жизни, — гобо-— Наши мысли обоного поля создают от соответствения физического бытия физического бы думаете о людя поля соответствения физического бытия физического бытия физического бы думаете о людя поля соответствения физического бытия физического бытия физического бы думаете о людя по доставания соответствения физического бытия физического быти физического быти

нная сила мыслиж-

льше, чем о душе, религии мира, все они жибо, обнова ваглясь обнова ваглась обнова ваглясь обнова ваглась обно

The the second of the second o

открывает для себя сегодня наука. Чтобы лучше жить, открывает для себя сегодня наука. Чтобы лучше жить, открывает для себя сегодня наука. Чтобы лучше мыслиты! Божественно гениальная идея только нерез две тысячи лет, осознается и объясняется наука, через две тысячи лет, осознается и дея способна радиней. Имногие ученые полагают, что эта идея способна радиней, быстрее и лучше, чем атом и компьютер, преобразона жизнь человека. «Не в физической силе, не в деньгах и выслуживней власти, а прежде всего в мыслях скрыта невнеограниченной власти, а прежде всего в мыслях скрыта невнеограниченной психолог Уильям Джеймс. — Люди могут учшить свою жизнь, изменяя образ мыслей».

#### Почему характер — это судьба?

Кто-то сказал: «Счастье — это такое настроение, при котором нами большую часть времени владеют приятные мыские. Русский психолог Кирилл Кикчеев изучал физиологические характеристики людей, когда они думали о приятном и неприятном, и обнаружил, что в первом случае улучшались зрение, обоняние, слух, способность обнаруживать при почощи осязания мельчайшие различия. Во втором случае все перечисленные способности, наоборот, ухудшались.

Современные ученые подтвердили старую истину: у мизнерадостного человека лучше функционируют печень, желудок, сердце и все внутренние органы. Такой человек меньше болеет и дольше живет. Любопытный факт: многометние исследования российских ученых, к примеру, помазали, что среди мужчин, принимавших участие в ликвидачи последствий чернобыльской аварии, нарушения поменции развились далеко не у всех, получивших высокие фозы облучения, а лишь у мужчин с тревожно-мнительными чертами характера. Уверенные в себе и уравновешенные мужчины не только сохранили свой половой статус, но и произвели на свет здоровых детей...

В 60-х годах прошлого века в одном из американских Университетов был проведен опрос: 150 студентам-

cΩo

The state of the s медикам были розданы анкеты с вопросами, выявляющими

медикам обыть Россий в особенности способность сердиться в анкете проверялась реакция на 50 и раздражаться. В анкете проверялась реакция на 50 си. туаций, постоянно возникающих в повседневной жизни. В ту пору всем студентам было по 25 лет. Четверть века спустя ученые обнаружили, что из веселых и добродуш. ных врачей, участвовавших в молодости в эксперименте. только 2% к этому времени умерло, а из раздражительных и злобных — 14%. Примерно то же самое показал и опыт с юристами: 4% смертей среди тех, кто принимает жизнь легко, и 20% — среди людей, сердитых на жизнь.

Врачи Корнельского университета (США) наблюдализа тем, как реагируют стенки желудка и сам желудок на стресс. Когда один из пациентов сердился на свою дочь, стенки его желудка становились красными, опухали и сильно воспалялись, возрастало количество соляной кислоты и увеличивалась ее концентрация. У другого пациента, очень тяжело переживавшего болезнь жены, желудок стал кровоточить в нескольких местах. В результате многолетних наблюдений ученые пришли к выводу: никакие продукты, включая вредные для язвенников алкоголь, кофе и мясо, а также лекарства типа аспирина, в действительности не причиняют вреда желудку. Более того, желудок, не только здоровый, но и пораженный язвой, способен «переработать любой материал, классифицируемый как съедобный», без тяжелых последствий. Но вот мрачные мысли, предчувствия, страхисловом, любые негативные эмоции быстро приводят к развитию разнообразных воспалительных процессов.

### Универсальная формула здоровья из десяти слов

В XVII веке один итальянский профессор изобрел средство от зубной боли. Оно было очень простым и давало гарантию на год. Страдающим от зубной боли предлага-

**9 286 @** 

000

JEHUY DONDINGS Octativi Hedram Enope apodeccom ENUPE 3HaUNTO CTIELLI 22 20 TO ENHOCTS ETO MI PARTOB TROOPECCOPA, F. CTENS YEDBEH Ha HX ульное воображен топтень. Пациенты пр гения, и они его полу : ... 2TO HE4TO зосуществующее. гочитересный факт ( жіі. наблюдавших з - БОЕНИЕМ ЛИЧНОСТУ , нее не превышает пении, когда она у нэмен китопоику: **жтся до уровня**, х **ЕННОСТЬ СТАНОВИТ** -филах, подобных пранса, когда к н оте оте оти, гот. зконтакта кожи с эром оказываетс н эмннонивись у. Кожа просто JANH M3 CGWPIX ускина говорил: ізнью: слово, % - на перво Змиль Куз. 1 THE SHILLS WHAP! W

The same of the sa I C BONDOCAMM, BURBARANA верялась реакция на 50. MX B DOBCEAHERHOR MARKET O NO SE MEL MERENDA MARIEN DE COMO DE О ИЗ Веселых и доброд. ОЛОДОСТИ В ЗИСПЕРИМЕЛЬ уло, а из раздражитеры же самое показалиопы, EX, KTO DPHHMMaet Miles дитых на жизнь. тета (США) наблюдама и сам желудокнастресс на свою дочь, стениес тухали и сильно вослата ОЙ КИСЛОТЫ И УВЕЛИЧИЕЙ тациента, очень тяжел УДОК СТал кровоточина гоголетних наблюдений ООДУКТЫ, ВКЛЮЧАЯ врези мясо, а также лекарсти не причиняютер: ТОЛЬКО ЗДОРОВЫЙ, НОВ работать любой нате ный», без тяжелых подчувствия, страхистро приводят н раз

здоровья

к процессов.

сор изобрел срел TIPOCTOIM H ADBJ. 20 FORH DELLIS.

The state of the s раздавить между большим и указательным пальцами пальцами пальцами название котороска С дервание которого Curculio дервание название которого Curculio дервание прикладительным нальцами дервание прикладительным пальцами зрвяка, домоватки червяка прикладывались к бользубу. Вскоре профессора заподозрили в шарлатан-(ПЕР, И ПРИШЛОСЬ НАЗНАЧИТЬ СПЕЦИАЛЬНУЮ КОМИССИЮ, ЧТОБЫ спределить действенность его метода. Комиссия опросила отни пациентов профессора, и почти 70% подтвердили

очу воздействия червей на их больные зубы.

"Вера и сильное воображение порождает событие», рворил Монтень. Пациенты профессора страстно жаждаля излечения, и они его получили. Когда вы верите, что нчто существует, это нечто воздействует на вас как действительно существующее.

Очень интересный факт был недавно обнаружен груптой врачей, наблюдавших за одной женщиной, страдаюдей раздвоением личности. Обычно количество сахара в рови у нее не превышает нормы, но во время приступов шизофрении, когда она убеждена, что больна диабетом, вся ее физиология изменяется и уровень сахара в крови повышается до уровня, характерного для диабетиков. Ее убежденность становится реальностью.

0 фактах, подобных этому, говорят многочисленные ольты, проводимые над людьми в состоянии гипнотического транса, когда к ним прикасаются кусочком льда, но реряют, что это — раскаленный металл. В результате на честе контакта кожи со льдом появляется ожог. Решающим фантором оказывается не реальность, но вера — прямые, безапелляционные команды, посылаемые в нервную си-<sup>Глем</sup>у. Кожа просто выполняет то, что ей говорит мозг.

Один из самых знаменитых врачевателей древности Авиценна говорил: «У врача есть три средства в борьбе с болезнью: слово, растение, нож». Обратите внимание: (лово — на первом месте! В одном из парижских госпиталей Эмиль Куэ, молодой психолог, решил проверить на практике эту «отсталую» с точки эрения современной ме-Фицины мысль.

Он на свой страх и риск вменил в обязанность каждому ИЗ СВОИХ больных, ССЫлаясь якобы на главврача, три раза в день — перед сном, сразу после него и перед обедом вслух или мысленно повторять по 10 раз одну и ту же фразу: «С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше!. Причем повторять эту фразу следовало не механически, а по возможности ярко представляя себя более здоровым,

И что бы вы думали? Уже через месяц подопечные этого врача стали главной темой для разговоров у медперсонала этого госпиталя, а вскоре — и у всей Франции. Удивительно, но факт: тяжелобольные, обычно проходившие курс реабилитации по нескольку месяцев, выздоравливали в течение одного месяца. У некоторых — и это самое невероятное — 🐔 исчезала необходимость в хирургическом вмешательстве (операции), поскольку опухоли рассасывались сами собой! Период восстановления после операции сокращался вдвое и даже втрое. Как выяснилось позже, наилучших результатов достигали те больные, которые не просто повторяли механически эти слова вслух, а пытались каждый раз ярко предстаные, с какой верой в вить, как они чувствуют себя или чувствовали бы, если бы были совершенно здоровы и счастливы.

Таким образом экспериментально была подтверждена забытая древняя истина: «Слово — лучшее лекарство».

## Не важно, какое лекарство вы пьете...

Норман Казинс, прославившийся на весь мир тем, что победил смехом и верой в себя неизлечимый недуг, в своей книге утверждает: «Лекарства не всегда необходимы для выздоровления, а вот вера — всегда». Его убеждение сегодня разделяют многие ученые, опираясь на результаты многочисленных исследований и опытов.

Итальянские медики провели исследование среди 228 больных, страдающих язвой. Их разделили на две

SIBHAM H3 REPBOH Trass White JekaperBo, Koror TEM RTO. GOIN BO BTOL Perceoe, Ho elle Mano a \*\* NOTOPOTO HET OCOGOM PHINE TOUYBOTBOBANH во второй. А меж - В Ваемые « Называемые « Называемые » « Называемы меди меди : слее впечатляющие зчії, на которых лекац "24 не оказывают ни і сказать, что это ле

огрименты, проведе ел к выводу, что пр : кающее средство токтельное — как в утини словами, не в ∃по вере его...». Не

### Не всяко

тинный мудрец н ет необходимое. Т TOTO MOBILE F фат: «Худшие вра "KOTOPHIE MOTYT за же учил: «Че имтся управлять A BPICT DO WPI WEHL 1 KLO-LO BPICK935 16DRRTEB MIGHINA JY, MOHRE

O.Z.

**9** 288 **0** 

6)1,

В ЯКОБЫ НА ГЛАВВРАЧА ПОСЛЕ НЕГО И ПЕРЕЗ МЕСЯЦ ПОДОПЕЧНЫЕ ЗПОТЕ

Я разговоров у медперсона:
Но проходившие курс реабли это самое невероятное.
Ургическом вмешательстей рассасывались сами соболерящии сокращался вдерей невероятное просто повторяли мехам каждый раз ярко предста нами урствовали бы, если бы участвовали бы, если бы

гливы. 1ьно была подтвержаем – лучшее лекарствоч.

гво вы пьете...

я на весь мир тем. чел печимый недуг, всеой печимый недуг, всеой сегда необходимы сегда необходимы сегда необходимы сегда на результату праясь на результату селедование среди х разделили на печ

больным из первой группы сказали, что им дают принесет сильное лекарство, которое обязательно принесет сильное лекарство, которой группе, сказали, что им керчение. Тем, кто был во второй группе, сказали, что им обестоже новое, но еще мало апробированное лекарство, зот тоже новое, но еще мало апробированное лекарство, зот тоже новое, но еще мало апробированное лекарство, зоректе которого нет особой уверенности. 70% больных пруппе почувствовали значительное облегчение и прервой группе почувствовали значительное облегчение почувствовали значительное

Еще более впечатляющие результаты дают наблюдения злюдьми, на которых лекарства с заведомо негативным ффектом не оказывают никакого вредного воздействия, кли им сказать, что это лекарство дает положительный ффект.

Эксперименты, проведенные американскими врачами, приводят к выводу, что при соответствующем внушении возбуждающее средство действует как успокоительное, ауспокоительное — как возбуждающее.

Другими словами, не важно, какое лекарство вы пьете. Гмавное, с какой верой в него. Помните — «каждому возжется по вере его...». Не про это ли речь?

#### Не всякое чтение на пользу

Истинный мудрец не тот, кто знает многое, а тот, кто знает необходимое. Но кто из нас наделен счастливым чачеством отличать нужное от ненужного? На Востоке зоворят: «Худшие враги человека не пожелали бы ему тех бед, которые могут принести ему собственные мысли». будда же учил: «Человек не станет свободным, пока не научится управлять своими мыслями». Увы, но как часто и чак быстро мы меняем свои убеждения только из-за того, что кто-то высказал нечто противоречащее нашим собственным взглядам! А с тем, кого легко обратить в свою веру, может случиться все, что угодно...

© <u>60</u> 9 289 ©

cilo

92

The state of the s

Американские медики вспоминают трагикомедию с па. циентом, умиравшим от рака. Уже в совершенно безнадеж-Ном состоянии тот взялся за изучение популярной литера. туры и вычитал об удивительных свойствах какой-то «лоща. Диной сыворотки». Он так уверовал в нее, что буквально заставил врачей сделать ему такое вливание. Желание уми. рающего — закон! Велико же было удивление медиков, когда спустя несколько дней обреченный больной не только встал с постели, но и начал... флиртовать с медсестрами. Немедленно проведенное обследование показало, что его раковая опухоль и все метастазы рассосались.

И все же эта история закончилась трагично. Выписавшийся из госпиталя настырный пациент, признанный медициной полностью здоровым, где-то раскопал научную статью о той же «лошадиной сыворотке» с приведением доказательств ее полной бесполезности в борьбе с раком. Это так поразило воображение «эрудированного» бедняги, что опухоль появилась вновь и спустя короткое время он скончался...

## Почему не стоит читать гороскопы?

Потому что плохие предсказания имеют обыкновение сбываться. Если, конечно, в них веришь. А люди, к сожалению, существа легко внушаемые. В этом на практике убедился американский социолог Дэвид Филипс из Калифорнийского университета в Сан-Диего, изучавший истории болезней 30 тысяч умерших американцев китайского происхождения. Они заинтересовали исследователя потому, что, согласно учению китайских астрологов, по году рождения можно предсказать судьбу человека: будет ли он здоровым или обречен на болезни, которые сведут его в могилу.

Как выяснилось, китайцы, которым заранее предсказывали болезни, в 12 из каждых 15 случаев умирали на пятьшесть лет раньше, чем их соплеменники, страдавшие теми

L NO DODANBILINECH B AL AN JOEHHAR ACTPONOFOR THE TOUXONORM POR With Bee HeroTopbix Topbix что приблиз 201 жено, что FORMOTPA BELLEDHINX TE PRINOMOLLIN YBEJINGHB ин гожнейного матча, в н се после юмория или воличество экст - почти наполо я воздействие теленов информации B ( терептортажи с з чатаклизмы, преступл

> «Не чита что не желае

**ЭМПОТЕРЕТЬ ЗОЛОТО** ыблагородстве»: в е <sup>™</sup>ости, будет настоят эло контакта: в не гляна жизни: с ке зч себя окружищь посл кенодерев на AMM, CTAHOBUTCA му людей, стано NITIPH OLE - 94. ты, фильмы, те дотон, кишемдой тевлияет на наи HENSK BHN, KASHI Помните древн чь запомнить. Н

TPAINHOMENHOUSE REPORTED TO A CONTRACT PROPERTY OF THE PARTY OF THE PA J. He B COBEPHIEHHO Geshister 3AAGHHG HOUNTANDHOR JAMES JX CBOHCTBOX KOK-TON AMERICAN

POBAN B Hee, 4TO 64 BANK. кое вливание. Желаниель. ило удивление медумов, ка ченный больной не том

рлиртовать с медсестрачи дование показало, что с

лась трагично, Вылка: пациент, признанныя 🤲 Де-то раскопал научную воротке» с приведениеч ЗНОСТИ В борьбе с ракож. рудированного» бедили УСТЯ КОРОТКОЕ время он

гороскопы?

я имеют обыкновение шь. А люди, н сожате том на практике убе Филипс из Калифор. изучавший история ев китайского проис. ователя потому, что. в, по году рождения VДЕТ ЛИ ОН ЗДОРОВЬИЧ rero B MOTHINY. аранее предсказы в умирали на пять CTDaJaBillHe revit

The state was the second state of the second s ке болезнями, но родившиеся в другие годы, «благопри-

иные с точки эрения астрологов. имент канадские психологи решили исследовать возжіствне на здоровье некоторых телепередач. В результае было обнаружено, что приблизительно через полтора изса после просмотра вечерних теленовостей количество ызовов скорой помощи увеличивается почти на четверть. двот после хоккейного матча, в котором хозяева одержалипобеду, а также после юмористического шоу или комединого фильма количество экстренных обращений к врачам уменьшается почти наполовину! Ученые считают, что вредное воздействие теленовостей связано с тем, что большая часть информации в них имеют негативный оттенон: теракты, репортажи с мест боевых действий, природные катаклизмы, преступления, скандалы и т. п.

#### «Не читай ничего, что не желаещь запомнить...»

Если потереть золото о железо, то железо повысится в цене и «благородстве»: в его составе, пусть только и на поверхности, будет настоящее золото. А вот золото потеряет от такого контакта: в нем появится «неблагородная» причесь. Так и в жизни: с кем поведешься, от того и наберешьч. Чем себя окружишь, тем и станешь. В том же духе по-Учает и арабская пословица: "Мудрец, который дружит с Упицами, становится глупцом; собака, живущая у добрых, <sup>Умных</sup> людей, становится разумным существом». Наша жизнь — это наши друзья, соседи, сослуживцы, книги, <sup>газ</sup>еты, фильмы, теленовости, музыка... Словом, любая информация, которую мы получаем извне, в той или иной мере влияет на наши мысли. А значит, и на здоровье, и на судьбу, и на жизнь в целом.

Помните древний совет: «Не читай ничего, что не желаещь запомнить. Не запоминай ничего, что не желаешь приSignal and State State Ministration of the Min

менить». Это касается не только чтения, но и всего осталь. менить». Ного. Посмотрите фильм ужасов на ночь — и беспокойная Послущайте в течение до ного. Послушайте в течение двух-трех часов поп- или рок-группу из тех, что особенно популяр. ны, — и снижение интеллекта вам гарантировано. Посмотрите программу новостей, в которой большую часть времени будут рассказывать о войне или каком. нибудь чрезвычайном происшествии, — и назавтра не удивляйтесь, что вы ни с того ни с сего вдруг накричалина детей или у вас вдруг подскочило давление... Это не моя фантазия — это экспериментально доказанные факты.

Лишь сознательная защита от негативных сообщений, новостей или предсказаний, пусть даже это всего лишь предсказание плохой погоды, может сохранить психику здоровой. Ведь именно здоровая психика, то есть наши повседневные мысли, определяет, сколько нам жить, какое здоровье иметь, каких успехов добиться и вообще какую жизнь прожить.

Джордж Адамс, американский биолог, писал: «То, что вы думаете, имеет самое большое значение в вашей жизни. Это важнее вашего заработка, вашего места жительства, вашего положения в обществе. Это важнее того, что думают о вас все остальные». Иначе говоря, человек есть то, что он думает. Не позволяйте другим думать за вас.

Здоровье, жизнь и судьба человека напрямую зависят от его мыслей. Думаешь о хорошем — жди хорошего. Думаешь о плохом — плохое и получишь. То, о чем мы постоянно думаем, перерастает в убежденность, что это должно или может случиться. И эта вера рождает событие.

Поэтому с сегодняшнего дня — сей же час, сию же минуту! — начинайте приучать себя думать только о хорошем, надеяться только на лучшее. Если мы не хотим болеть и страдать, но желаем радоваться жизни, нам следует говорить обо всем только хорошее: о себе, о людях, о жизни. И главное, так же думать. И тогда все в вашей жизни будет складываться как нельзя лучше. Вот увидите! 92



(G)<sub>P,</sub>

HARRY LANGE BONG TO STATE OF THE PARTY OF TH HI19, HO H BCETO OCTANE. HOAP N GECHONONNIANT B Tevenhe AByx-Thex го особенно популяр Bam Labahlhbosaho В которой большук о войне или какоч. 111, — H HaaaBababa he о вдруг накричали ка вление... Это не мой )казанные факты. тивных сообщений аже это всего лкть сохранить психиму хика, то есть наши олько нам жить, каиться и вообщека-

тог, писал: ∗То, что ение в вашей жизего места жительо важнее того, что оря, человек есть думать за вас. трямую зависятот рошего. Думаешь ем мы постоянно это должно или

час, сию жеми , только о хороне хотим болеть нам следует го людях, о жизни. сй жизни будет

101

0%

# Человек не кролик, но и он нуждается в поглаживании



The state of the second state of the second second

Запомни, работа — это мячик резиновый: если уронишь, он подскочит наверх. А вот остальные: смысл, здоровье, семья — они стеклянные! Уронишь — обязательно повредишь или даже разобъешь. Они уже никогда не станут прежними. Это нужно понять и стремиться к балансу в жизни.

Андреас Хубер, немецкий психолог

#### Не важно, что ты ешь. Важно — с кем...

водной из биологических лабораторий исследователи столкнулись с неожиданным явлением. Входе эксперимента биологи брали два совершенно одинажовых листка одного растения и помещали их под стеклю. Затем несколько человек, участвовавших в эксперименте, по очереди присаживались у одного листка и в течение определенного времени смотрели на него — только смотрели, и ничего более. Через некоторое время мисток, на который люди не обращали внимания, стал быстро вянуть, а тот, на который постоянно смотрели, продолжал оставаться свежим. Причем самым удивительным оказалось то, что листок оставался свежим и не вял тех пор, пока на него смотрели!

Таким образом, ученые могли констатировать: внима
не это энергия, которая, так же как и вода, солнце, еда,

питает живые биологические существа и продлевает им

мизнь. Если выводы этого эксперимента мы перенесем на

человека, то убедимся, что и здесь действует этот закон:

пока на нас смотрят, то есть пока мы кому-то нужны, пока

мы кому-то интересны, мы чувствуем себя в порядке и

держим форму. Давно замечено, что женщины, лишенные

(C) 92 95 (C) (D)

The state of the same of the s

мужского внимания, быстрее стареют, а мужчины, лищенные женской ласки, чаще болеют и раньше умирают. Аработающие пенсионеры, например, не только значительно реже обращаются к врачу по сравнению со своими неработающими сверстниками, но и дольше живут. И дело тут не столько в положительных свойствах физического или интеллектуального труда, сколько в сознании человеком его необходимости кому-то, в постоянном и полноценном

Если человек знает, что его любят, если он каждодневно ощущает на себе уважение, заботу и внимание окружающих его людей, это оказывает самое благотворное влияние на его здоровье. К такому выводу все чаще приходят современные психологи. В частности, они доказывают, что с людьми, которые считают себя счастливыми в браке или имеющими надежных друзей, намного реже случаются несчастные случаи, чем с теми, кто одинок или чувствует себя неудачником.

Современные врачи также обратили внимание на тот факт, что инфарктам, инсультам и другим сердечнососудистым заболеваниям в первую очередь подвергаются те, кто постоянно испытывает на себе ощущение своей незначительности, ненужности и невозможности поделиться с кем-либо своими чувствами или мыслями. Стресс приводит к ослаблению иммунной системы и повышению холестерина в крови, а это, в свою очередь, прямая дорога к любой болезни. В то же время замечено, что люди, испытывающие больше радостей, чем огорчений, отличаются отменным здоровьем даже в преклонном возрасте.

В качестве одного из самых ярких примеров медики приводят результаты обследования жителей городка Розето в штате Пенсильвания (США). Здесь зарегистрирован рекордно низкий для США уровень сердечнососудистых заболеваний. Врачи были склонны объяснять это особым режимом питания или спортивными увлече-

TOM HW B APYT He ornayae Tro ynorpeonser. kan FINANOTO TIPHTOTOBITO TO PATOTO TO PATOTO PA MAN PHILLET HCChedoba Carrinapo B CBOEH TOM. E ECTH KTO--т.п. подчеркивае удительной общинь именно : "ТИ К ТВОИМ БЕДаМ с различными этороться с болезня

#### Хочешь воспи Отправь

веодного исследо оторые с самого м икоэ) киньмые **₩ ВОСПИТЫВЗЛИ** зеч полноценнь **ЗЕСТВЕННОМ ОТНО** 2 MOUTH 80% YEV З (не только в C CORREBETTOOD (M.K.) тельсной любе гали, недоцело учете всего с эпели работан MAN M HOBI

WCHPIN WOME

.Она натындет

A MY MANHAM MANUSA. Dalabille AMMDakor Muleh.

Apa. Te Tonbro 3Haymenetto енню со свонин нера-We HHBYT. H AENO IN вах физического или сознании человекоч нном и полноценном

,58/1

если он каждоднев. у и внимание окру. амое благотворное зоду все чаще при. ности, они доказыебя счастливыми в ей, намного реже 1И, КТО ОДИНОК ИЛИ

ВНИМание на тот угим сердечноедь подвергаютощущение своозможности по-І ИЛИ МЫСЛЯМИ. й системы и поою очередь, ремя замечено, й, чем огорчев преклонном

черов медики элей городка зарегистри. в сердечно-IDI OG BACHAID DINIH YBJIEHE.

And I was I was to be the second of the seco нителей городка. Но специальное исследование на исследование на на в том ни в другом аспециальное исследование исколько не отличается от осталите оказало, население отличается от остальных американродето по приготовления правило, жирную пищу, мабричного приготовления фабричного приготовления.

разгадка, как пишет исследовавший этот парадокс докпр Антони Саттиларо в своей книге «Жить хорошо тори по в Розето чрезвычайно в гом, что в Розето чрезвычайно илен дух общности. «Если кто-либо из жителей пережиыеттрудности, — подчеркивает Саттиларо, — другие члеы этой удивительной общины, даже не знакомые с ним. понходят на помощь. Именно это осознание сопричаствости других к твоим бедам помогает жителям городка правляться с различными стрессовыми ситуациями и успешно бороться с болезнями».

#### Хочешь воспитать проститутку? Отправь дочку в ясли!

В ходе одного исследования было установлено, что маыши, которые с самого рождения были лишены материнского внимания (если мать отказывалась от ребенка, например) и воспитывались в приютских домах, вырастают не совсем полноценными людьми. Как в психическом, так на нравственном отношениях. Как свидетельствует статистика, почти 80% убийц, 75% насильников и 73% простиуток (не только в США, но практически во всех странах Европы) составляют те, кто с самого рождения был лишен родительской любви. То есть те, кого недолюбили, недо-<sup>адскали,</sup> недоцеловали.

Больше всего страдают от отсутствия ласки те дети, чьи родители работают с утра и до вечера. Обычно их отдают бабушкам и навещают раз в неделю. А когда в какой-то кризисный момент у матери вспыхивает любовь к дитяти, то она натыкается на черствость и безразличие. По обыкновению, мама начинает заваливать ребенка игрушками, но это не помогает: недоласканные дети не умеют играть. Ведь у них нет опыта проявления любви и заботы. А по- тому и со сверстниками они не находят общего языка, со ми и могут даже ударить.

Это так называемый «синдром детдомовских детей», которые плохо развиты эмоционально: они не могут даже
правильно обнять и избегают взрослых. Такие дети часто
болеют, тяжело перенося самую пустяковую простуду. И
из-за неумения выразить свои чувства они часто прибегают к агрессии. У психотерапевтов есть даже специальный
диагноз: «острый недостаток ласки».

«Чтобы ребенок вырос здоровым и психически уравновещенным, нужно постоянно удовлетворять его потребность в нежных прикосновениях, — говорит специалист Российского федерального центра сексологии и сексопатологии Ирина Леонидовна Ботнева. — Когда мама инстинктивно гладит ребенка по головке, берет на руки, она даже не осознает всей значимости этих лечебнопрофилактических процедур. Шестимесячный малыш, которого кормили грудью, обгоняет в своем психическом и физическом развитии ребенка, которого кормили из бутылочки. И вовсе не по причине калорийности материнского молока, а потому, что прикосновение матери не заменит ничто».

Если человек не познал в детстве любви и нежности, для него возможны лишь два пути. Либо он спрячется под маской агрессивности, либо будет стремиться компенсировать недостаток ласк всю жизнь. Такой человек почти обречен вечно скитаться «по рукам»: он ненасытен, как Дон Жуан, и так же несчастен.

В Набережных Челнах есть детский сад, где создана специальная группа «риска по проституции». Там собраны девочки, которых слишком рано отдали в ясли и у которых зафиксирована острая потребность в ласке.

Sall Bern Beild 4TO CYT : Inpyrect Be 6 Vinition Civile yueHble 43 rop : « по в нелюбви запатеме нелюбви проебыло неспособ CTBEHHOTO OCEMEH зінолоком, а неко из страна выраст TOBOPHT UP ва вастоящая тра з будет слушаться эния, а потом стане прикосновен остарые авторы мо сатак нравится же **жумелые мужчины** ши, у которых не р на получают удов мы. А некоторы 'шпросто трясет с ि भारतिमा अउ कर здетский сад. Ам **ғұбольше време** ч50льше вероятн ЭССИВНЫМ. На ЭТС зинопри Национа: мэлдодп и кинэ 10 ребят 1991 го пришли к резу эмышления. Кан WIN B OTPHIBE C Pacte 4,5 rods HINH, BUSDIBS ребенка ирушкачи, обан и заботы, дат общего языка, со вят и заботы, д по вятья вятся неуправляемы.

ОМОВСКИХ Детей, ко.
ОНИ Не могут даже
АКОВУЮ простуду, к
ОНИ часто прибега.
Даже специальный

СИХИЧЕСКИ УРАВНО.
ВОРЯТЬ ЕГО ПОТРЕБ.
ВОРИТ СПЕЦИАЛИСТ
ОЛОГИИ И СЕКСОПА— КОГДА МАМА ИНБЕРЕТ НА РУКИ, ОНА
В ЭТИХ ЛЕЧЕБНОЯЧНЫЙ МАЛЫШ, КОЯЧНЫЙ МАЛЫМ МАЛЫ

БВИ И НЕЖНОСТИ.
Н СПРЯЧЕТСЯ ПОЛ.
НТЪСЯ КОМПЕНСИ.
И ЧЕЛОВЕК ПОЧТИ
НЕНАСЫТЕН. КАК
НЕНАСЫТЕН.

Tam copping ACAII II B ACAII II B ACAII CKC.

и считают, что существует большая вероятпосты, что эти дети вырастут глубоко несчастными и посты, супружестве будут искать удовлетворения на

Английские ученые из города Харлоу по запрограммированной «системе нелюбви» вырастили целое стадо маык, которое было неспособно к размножению. Даже после искусственного осеменения самки не кормили своих зтенышей молоком, а некоторые раскусывали им головы. так и наша страна вырастила целое поколение фригид-<sub>иых</sub> женщин, — говорит Ирина Леонидовна. — И это вовсе не шутка, а настоящая трагедия. Недоласканная до 6 лет зевочка будет слушаться мать только в период полового озревания, а потом станет совершенно безразличной как класковым прикосновениям, так и к выбору партнера. Только старые авторы могли написать роскошную фразу, моторая так нравится женщинам: «Нет холодных женщин, кть неумелые мужчины». Мы вырастили целое поколение женщин, у которых не работают экстрагенитальные зоны, они не получают удовольствия от прикосновений, они сригидны. A некоторые просто не выносят, когда их гла-<sup>зт,</sup> их просто трясет от ласк».

Хотите, чтобы из вашего чада вырос хулиган? Отдайте в детский сад. Американские психологи установили, то чем больше времени ребенок проводит в детском саду, в больше вероятность для него стать непослушным и прессивным. На это указывают итоги исследования, проведенного Национальным институтом детского здравоохранения и проблем развития человека. Обследовав свыше в 10 городах США, медили пришли к результатам, которые наводят на тяжелые размышления. Как выяснилось, из тех детей, которые проводили в отрыве от семьи более 30 часов в неделю, 17% в возрасте 4,5 года обнаруживали явные отклонения в поведении, вызывающие нарекания воспитателей. А среди в к, для кого детсад еженедельно становился «вторым до-

cfb2

The State of the S

мом» менее чем на 10 часов, «проблематичный контингент»

Как отмечают сами исследователи, с их выводами согласны не все американцы. Возможно, проблема гнездится не в детских садах, а внутри семей, где вынуждены работать оба родителя. Ведь такая семейная жизнь связана с немалыми стрессами, которые не могут не отразиться на детской психике. Зато едва ли не все склонны считать, что отдавать малыша лучше в «хороший детский сад», где к воспитанникам относятся по-настоящему внимательно. Там, как правило, они демонстрируют лучшие языковые навыки, познавательные способности и память, чем дети, относящиеся к категории "домашних".

Обратите внимание на определяющие слова — «где относятся по-настоящему внимательно»! Может быть, в этом и кроется секрет женской проституции и мужской агрессии?

#### Почему старшие дети умнее младших?

Насколько умен будет ребенок, иногда понятно еще до зачатия. К такому выводу подводят многочисленные исследования, утверждающие, что первенцы, как правило, умнее своих младших братьев и сестер. Тому, утверждают психологи, у кого есть старшие братья или сестры, по статистике, труднее достичь их коэффициента интеллентуальности. И причиной здесь не биологическая очередность рождения. Решающим признается, скорее, тот факт, являетесь ли вы старшим, средним или младшим ребенком в семье.

Норвежские психологи Петер Кристенсен и Тор Бьеркедаль из Университета Осло протестировали коэффициент интеллектуальности (IQ) у 241 310 мужчин, которые либо были единственным ребенком в семье, либо имеют одного или двух братьев или сестер. В семье с тре-

THE 2.3 TYHKTA B ET TO CTAPLINHCT JI CECTPAMH OTCTA льтаты норвежст и которую приво соей, во всем мил - составляют перв зы в своей семье 1 более 60% сенато *№* пых людей мир -первенцев среди лапревышает 70% : ентут секрет, СТ зинании! Точнее лется детям. Если RY KOTO H3 BAC C заи родители (и. а чожно предск сачым толстым 34PM TOHKNW OF тучснение этом гольше внимани толнивший роди JOWA K HNW -- CE ichpoc. второй ребено зые пройденног вокруг него, а Гретьему вник Умть больше, THEMY B вршему ребет

- .0TE - HE

SYAHOCTE

O.Z. 

тилный контингент C HX BPIBOTGWH CO. проблема гнездится вынуждены рабо. D PHPEKED 9 945 KI г не отразиться на лонны самлаль, ало етский сади, где к ему внимательно. лучшие языковые память, чем дети,

- La Co a Mi suad Suasilly

Дие слова — «где »! Может быть, в гуции и мужской

#### ладших?

понятно еще до очисленные исцы, как правило. ому, утвержда. или сестры, по 1ента интеллек. ческая очередя, скорее, тот ч или младшим

тенсен и тор ировали козф. 10 MY H 4 HH, KO. B CEMBE, AHOO P COMBECTPE.

The state of the s чадетьми коэффициент интеллектуальности старших был вореднем на 2,3 пункта выше, чем у их брата или сестры, ореднем по старшинству. Дети с двима обедующих по старшинству. Дети с двумя старшими брамедующи сестрами отставали от старшего по коэффицивями интеллектуальности в среднем на 4,3 пункта.

результаты норвежских ученых подтверждает статистика, которую приводят американские психологи. (огласно ей, во всем мире большую часть преуспевающих подей составляют первенцы — те, кому посчастливилось одиться в своей семье первым ребенком. Так, в Конгрессе сша более 60% сенаторов — это первенцы. Среди 50 сачых богатых людей мира первенцы составляют 65%, а про-<sub>Lент</sub> первенцев среди чемпионов мира в силовых видах спорта превышает 70%!

Вчем тут секрет, спросит читатель. Да все в том же во внимании! Точнее, в количестве внимания, которое уделяется детям. Если у вас есть братья и сестры, посмотрите, у кого из вас самый толстый фотоальбом, который сселали родители (или больше всего фотографий)? Ваш ответ можно предсказать заранее: альбом первенца будет самым толстым. Альбом второго — уже потоньше, н самым тонким окажется альбом младшего ребенка. <sup>И</sup>объяснение этому простое: первенцам всегда уделяется больше внимания, они — первый родительский опыт, наполнивший родителей гордостью и ответственностью. 110этому к ним — самое пристальное внимание и повышенный спрос.

Второй ребенок — это уже в известном смысле «повто-Рение пройденного». Поэтому и меньше родительской суе-<sup>вокруг</sup> него, а с нею — и внимания, и требований.

Третьему внимания достается еще меньше. Его могут №бить больше, чем первого, но внимания и требовательности к нему в любом случае будет куда меньше, чем к старшему ребенку. Для многих не секрет, что младшие фети — это, как правило, любимчики, которых берегут от рудностей, и потому они часто вырастают ленивыми и

эгоистичными. Вот и получается, что первенцы оказываются в итоге не только более умными, но и, как свидетельствует статистика, более преуспевающими людьми.

# Маменькины сынки — будущие герои?

Есть такая индийская притча-легенда. В одной маленькой деревне жили по соседству две молодые матери, у мать почти не брала младенца на руки, а держала в люльке. Когда же ему исполнилось шесть месяцев, она стала доставать сына из люльки и на целый день оставляла одного, предоставляя ему свободу ползать, а потом и ковылять не только дома по полу, но и по двору. Женщина считала, что таким образом малыш сам познает окружающий мир, а если и набьет себе лишнюю шишку — не беда, зато вырастет смелым охотником. Вторая мать, напротив, часто брала младенца на руки, ласкала его и играла с ним.

Мальчикам было по три года, когда однажды днем в деревню пожаловал тигр. Все жители заперлись в домах. Сын первой матери, увидев полосатого зверя, от страха забился под бамбуковый настил в самом дальнем углу двора. А вот сын второй, выхватив из костра горящую головню, бросился навстречу тигру, шедшему по улице. Жители приникли к окнам, в ужасе ожидая неминуемой кровавой развязки, а мать без чувств рухнула на землю. Но произошло непредвиденное: столь сильна была аура маленького смельчака, что хищник не выдержал — зарычал и отступил в джунгли.

Многим родителям следует знать: такое важное качество, как смелость, закладывается в младенческом возрасте. Если она появится у годовалого малыша, утверждают ученые, то будет и у подростка, и у взрослого человека. И возраст тут ни при чем. Не случайно в Индии и про

J. Pappella, M MDCO J. Pour noneprath THIS " CMETOCTH MIPACT Marephila C Marephila C Marephila чизни ребенка, когд YOU HOLY HIPAET C HIS треый взгляд кажет у чатери могла на уладенца. Но г : 3-естве подтвержи уезультаты опыто ... которые она пр жин в нормальных ребенком став :поматого медведя. ен поскольку дело зи кабинете, увид **Знувство уверенно** чачинал изучать м этого дома, находя · едсестры, прито гомещении, впада часестры, ему тан <sup>ЗАчрезвычайной</sup> дкая изначальна **БРЕННОСТЬ ДРУГИЗ** В ЗАТВИВВООП ТЕ чей, вещей, мысл лветствующего JOME OTOHHROE STOOPOT, B ero or **Американский** TO BOAMA OF "ONDHO M

OMHWH YPOUPHUELENP.

# име сероиз

Да. В одной малень. Молодые матери, у в сыновья. Первая месяцев, она стала олзать, а потом и одвору. Женщина ам познает окручнюю шишку— не ом. Вторая мать, ки, ласкала его к

нажды днем в деперлись в домах. зверя, от страха альнем углу двогорящую головгорящую голову улице. Жители у емой кровавой у рамаленького урамаленького у рамаленького

Важное качеческом возрасческом возрасческом возрасческом возрасчеловеначеловенатого человеназрапуза храбреца, и про взрослого смельчака говорят, он может подергать тигра за усы». И главную роль в появлении смелости играет постоянный эмоциональный появлений мизни ребенка, когда мать нянчит его на руках, да играем помногу играет с ним, держа на коленях.

На первый взгляд кажется невероятным, чтобы любовная ласка матери могла на всю жизнь вселить храбрость згрудного младенца. Но похоже, что это действительно так. В качестве подтверждения этого мнения можно привести результаты опытов чешского психолога М. Домборска, которые она проводила с годовалыми детьми, живущими в нормальных семьях и воспитывающимися в жетском доме.

Перед ребенком ставили пугающую игрушку — огромного косматого медведя. Малыш из семьи, сидя на коленях умамы, поскольку дело происходило в незнакомом врачебном кабинете, увидев этого неизвестного ему зверя, терял чувство уверенности не больше чем на минуту, а потом начинал изучать медведя и играть с ним. Ребенок из детского дома, находясь на коленях у хорошо знакомой ему медсестры, притом что дело происходило в известном ему помещении, впадал в панику, и, несмотря на все старания сестры, ему так и не удавалось обрести равновесие в этой чрезвычайной ситуации.

Такая изначальная уверенность одних малышей и не
уверенность других, подчеркивает доктор Домборска,

будет проявляться и в дальнейшем в отношении всего:

™одей, вещей, мыслей. И в том и в другом случае причина

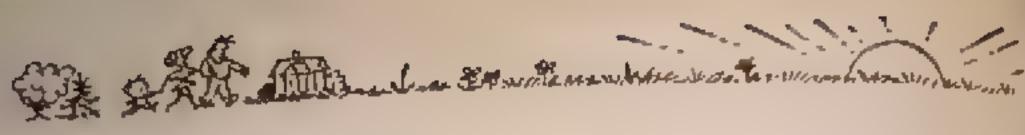
соответствующего поведения ребенка кроется в наличии

постоянного эмоционального контакта с матерью или,

наоборот, в его отсутствии в первые двенадцать месяцев

Жизни.

Американский профессор Г. Харлоу в течение ряда лет роводил опыты с обезьянами. В его лаборатории несколько малышей выращивали без матерей и без общения



с другими обезьянами. Одновременно контрольная группа детенышей такого же возраста росла под опекой обезьяньих мамаш. Как и в опытах с детьми, всех их поставили в экстремальную — по обезьяньим меркам — ситуацию. В клетку, где находилась маленькая обезьянка, выпускали «страшилище» — механического медведя, бьющего в барабан. Реакция у этих двух групп была абсолютно различна. Те, которые росли без матери, в ужасе забивались в угол и там замирали в каком-то безграничном отчаянии. Обезьянки из другой группы в первый момент тоже пугались, но уже через пару минут успокаивались и начинали наблюдать за страшным предметом.

Итак, современная наука подтвердила то, что давно знали индийские йоги: материнская любовь и ласка вселяют в ребенка смелость и уверенность в себе на всю жизнь.

#### Подзатыльники воспитывают неудачников

Канадские ученые установили: на детей кричать нельзя. Оказывается, у людей, на которых «отрывались» в детстве родители, в зрелом возрасте наблюдаются изменения в головном мозге. Более того, «сдвиги» в голове у этих людей — точно такого же характера, как и у самоубийци людей с хронической депрессией. То есть те, кто подвергался жестокому обращению в детстве, гораздо больше подвержены риску наложить на себя руки, чем их сверстники из более лояльных семей.

Чтобы это доказать, ученые исследовали клетки головного мозга 18 самоубийц. Выяснилось, что у каждого из них наблюдались небольшие изменения в рибосомальной РНК. После долгих расспросов родственников и друзей выяснилось, что со многими из них в детстве SPOMY OTNOWER разговаривали на повышенных тонах, детей регулярно TRAOXEH HA

ин как - 32 гесты были пр го грызунов и годногрызунов и « импредстоял уделяли мень тавило труда: те . ₹ ВЫЛИЗЫВаЛИ И - знагрессивнее ереные обнаруж , з-зчальном этапе атоявляется раны

накие выводы тевно, подрости **ЕППОХОЕ НАСТРО** <sup>1</sup> аправило, вне ( ВЭТОВТІНП ВНО ФТ <sup>\*н подарить забо</sup> четь детей о тазалось. Нової POBJATREBSG 'юспих не выдерн THEATH HA MOTON Freix nan u mam. FLOSTODNELCH. вот еще один лю эстраниц центр жечу взрослому у вобой: «Учителя зетей при помо! уручает голова уч слабоумия и WHUN AAGHPIG'S

@ 304 @

0)2

онтрольная группа сех их поставили в Зьянка, выпускали я, быощего в бара. Забивались в угол омент тоже пуга. Зались и начинали

ла то, что давно ОВЬ и ласка вселя. В себе на всю

#### зают

ей кричать нельоывались в детются изменения лове у этих люлове у этих люу самоубийц и те, кто подверте, кто подверораздо больше и, чем их свери, чем их свер-

али клетки гочто у каждого чия в рибосония в рибосоних в детстве них в детстве них регулярно жили и унижали. Как оказалось, бесследно это не

прошло. Подобные тесты были проведены и на крысах. Ученые подобные тесты были проведены и на крысах. Ученые подобные тесты были подвергли их тщательным исзали несколько грызунов и подвергли их тщательным исзали тельным из этих зверюзали тельные вылизывали и не обогревали своим теплом,
были толще и агрессивнее своих сородичей.

далее ученые обнаружили, что у грызунов, испытывакщих на начальном этапе недостаток любви и тепла, попочство появляется раньше и оно является более многочисленным.

Позже такие выводы были подтверждены на людях. Действительно, подростки, которым регулярно приходитсятерпеть плохое настроение и срывы родителей, заводят летей (как правило, вне брака) раньше других. При помоши этого они пытаются заполнить свой эмоциональный вакуум и подарить заботу и любовь кому-то еще. Но на практике иметь детей оказывается сложнее и хлопотнее, чем это казалось. Новоиспеченным мамам и папам прихо-лится справляться с вечно хныкающими и голодными деть-ми; у многих не выдерживают нервы, и они начинают кричать, срывать на потомстве злость, повторяя ошибки собтвенных пап и мам. И таким образом, старая история вновторяется.

А вот еще один любопытный факт. Американские ученые со страниц центральных газет и журналов обратились ко всему взрослому населению страны с необычной просьбой: «Учителя и родители! Перестаньте воспитывать детей при помощи подзатыльников! Чем больше ударов получает голова несмышленыша, тем вероятнее развитие слабоумия и головных болей в старости». Как обытие слабоумия и головных болей в старости». Как обыстрому отложению белка бета-амилоида. Именно этот быстрому отложению белка при болезни Альцгеймера.

The State of Marine Works Winner Works Winner Works

Выводы были сделаны на основе длительных опытов на мышах, а также изучения многочисленных случаев уме. ренных и тяжелых ранений солдат Второй мировой войны, показавшего, что вероятность развития старческого сла-

## Откуда берутся «гренадеры в юбках»?

Часто можно слышать о том, что ласка и нежность важны для девочек, мальчикам телячьи нежности ни к чему. Это более-менее справедливо по отношению к мальчикам старше 7—8 лет. Но для полноценного развития мальчику с первых дней жизни необходимо не меньше любви и физической ласки, чем девочкам. Маленькому мальчику не меньше, чем девочке, нужно, чтобы его гладили, обнимали, баюкали, прижимали к груди, ласкали, целовали и т. п.

Специалисты отмечает, что это является решающим в развитии мальчиков от самого рождения и до 7-8 лет. Исследования показали, что девочки до года получают в 5 раз больше физической ласки, чем мальчики. Это — одна из главных причин того, что у мальчиков до трех лет случается гораздо больше осложнений, чем у девочек. В психиатрических клиниках США мальчиков в 5—6 раз больше, чем девочек. И это соотношение резко (еще в несколько раз) возрастает у подростков.

По мере того как мальчик растет и взрослеет, потребность в таком физическом проявлении любви, как объятия и поцелуи, уменьшается, но потребность в физическом контакте остается. Теперь его больше притягивает мужская линия поведения. Вся эта возня, борьба, похлопывания по плечу, потасовки, шутливые драки позволяют мальчику демонстрировать растущую силу и ловкость и чув-

ствовать мужскую поддержку отца.

92

Чем старше мальчик становится, тем меньше он скло-BOM UDS нен терпеть родительские поцелуи и объятия. Но бывают учеслав Маск

**ඉ** 306 ල

TI KOLDA OH TI JAHO) OYEHB YCTON. PIFT ME TOWN MATPH! YE придерживаются Р женка на всю после от внимание, что эуговорам и стро их требо жие. что их требо грунруют у своих зваемой подавлен д Такие дети, ста **жышему риску хр** жредь — сердечно - раскрепощенными линами.

оже происходит с захот в детстве? Из - зине превратитс пома, слабую, как ! за невротичку, то ") нее, вероятнее в 1-побы восполнити эпьпается поглуб напот деятельн ужсним делом. Ф ′ № СЛИ ЖЕ тее не все в поряд урмулировать бо есемье, она будет 1,016, заниматься у ен предназнач женщина перест THE CANADOROR SAME.

TO IN WITHOUT OUR BOHHAM

TO IN WHO DO BOH BOHHAM

TO IN WHO DO BOH BOHHAM

TO IN WHO DO BOHA

# в юбкахир

а и нежность важ. кности ни к чему. ению к мальчикам азвития мальчику вьше любви и фиому мальчику не адили, обнимали, ловалиит.п. ся решающим в т и до 7—8 лет. ода получают в ики. Это — одна трех лет случаевочек. В пси-5—6 раз боль· еще в несколь.

леет, потреби, как объятия физическом ягивает мужягивает мужпохлопывапохлопывакость и чувкость и чув-

ие он склог Но бывают моненты, когда у него возникает потребность в родительской нежности: когда он травмирован (физически или эмоционально), очень устал, болен, у него горе, трудности

днглийские психиатры убеждены: система воспитания, программирует здоровье ребенка на всю последующую жизнь. Специалисты обращают внимание, что взрослые, предпочитающие приказы уговорам и строгость телячьим нежностям и считающие, что их требования не подлежат обсуждению, формируют у своих детей черты, характерные для называемой подавленной личности, склонной к зажатости. Такие дети, став взрослыми, подвержены гораздо большему риску хронических заболеваний, в перволее раскрепощенными и оптимистично настроенными сверстниками.

А что же происходит с девочками, если их недостаточно ласкают в детстве? Их ждет незавидная судьба. Даже если она и не превратится в проститутку, или в особу женского пола, слабую, как говорят в народе, на передок, или просто в невротичку, то в любом случае с семейным счастьем у нее, вероятнее всего, возникнут большие трудности. И чтобы восполнить недостаток личного счастья, жен-**Шина** попытается поглубже окунуться в работу или заняться общественной деятельностью — тем, что является традиционно мужским делом. Фридрих Ницше когда-то заметил по этому поводу: «Если женщина идет в политику, это значит, что у нее не все в порядке в половой сфере». Эту мысль можно сформулировать более широко: если женщина несчаст-<sup>ЛИВа</sup> в семье, она будет заниматься всем, чем угодно, — гру-<sup>34</sup>Пъ уголь, заниматься карате или митинговать, — только не гем, что ей предназначено Богом и природой.

«Женщина перестает быть женщиной, когда начинает ороться за свои права, — утверждает российский сексоороться за свои права. — Ну каких прав сейчас у женщин ог Вячеслав Маслов. — Ну каких прав сейчас у женщин

**9** 307 @

(D)

The State of the State of the Manual Cather Winner Comments

нет? Право на выборы, право на работу, на воспитание детей. В Америке и Англии действительно долгое время женщины сидели дома, воспитывали детей, ухаживали за мужем — так было принято. Поэтому там и возникло феминистское движение. У нас были и есть женщины на постах министров (хотя бы Фурцеву вспомните), процветают дамы, возглавляющие крупные политические движения. Некоторые из них даже не лишены сексуальности... Но в большинстве своем это абсолютно асексуальные, бесполые личности. Для чего же тогда, спрашивается, нам дана сексуальность — только для продолжения рода и поддержания очага? У животных и птиц дело обстоит именно так. Обычно они заботятся об этом весной и осенью. У человека сексуальные функции совсем другие. Главное — это общение. Американцы в свое время проводили довольно любопытные исследования. У самых высокооплачиваемых проституток ставили микрофоны и выясняли, зачем мужчины к ним ходят. Все разговоры записывали, и анализ показал — в основном ходят пообшаться, поделиться своими проблемами. Значит, как раз этого и не хватает в семье.

Откуда же берутся «гренадеры в юбках»? Причины всегда следует искать в детстве. Девочку нельзя лишать внимания, ласки. В первые три года жизни ее просто заласкать нужно, она постоянно должна быть с мамой, а не в яслях или детском саду. Вот эта девочка будет потом настоящей женщиной. Недоласканные дети вырастают неполноценными людьми. А в нашем больном обществе, к сожалению, и семьи, соответственно, существуют в атмосфере конфликтов и проблем».

### Кому не страшен холестерин?

Испанская пословица гласит: «Мужчину, которого очень любит женщина, смерть обходит стороной». То есть любовь, особенно сильная, способна стать настоящим

Walled Land Color Land JAMENTO IE TO HAUNTIAKO Jaking Coraide г. жүрүн алаборатор жүрүн алаборатор PARTITION HUPHON THE зимирови чрезмерное BCEX RPOJUKO жи атеросклероза 1214 атеросклероза ученикак не могли по женет. Как выяснил ...борант ежедневно , г. Б.Н.Н.Мал их из клето! , зсковые слова. И з , этрализовать разру इन्साध्य

дчанский физиолог, знай в кните «Простра **ежрует его: «Прикосн** в послужили смягчак ≥ж, от которого, вер ыбудь умереть, — ат зумщитой от смерте

. 1:060вь. теще пример. В нач ",гроведя обследова эдечно-сосудисты чее: а) заболеваю иловадт имнкого Зравных условиях элучная семейная 200 леваемость, в ч

удывал на недоста о онаврани им недавно ов им и медал. и же целительна зумеринанской з Dagory, Ha Bocultaphile Вительно долгое время и детей, уханивализа MY TOM H BO3HHK10 de. 1 есть женщины на по. помните), процветают ИТИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ сексуальности... Нов ексуальные, бесполые вается, нам дана сек. я рода и поддержания г именно так. Обыч<sub>но</sub> ю. У человека сексуное — это общенке. вольно любольтные заемых проституток мужчины к ним хо-Показал — в основоими проблемани.

обках»? Причины ку нельзя лишать зни ее просто за выть с мамой, а ке а будет потом на и вырастают ке ном обществе, к уществуют в атушествуют в атушествуют

e.

HOTOPOTO OUEHB

HOTOPOTO OUEHB

IN. HOTOPOTO O

женые-материалисты начинают в это верить.

в университете штата Огайо медики проводили штатв университете штата Огайо медики проводили штатные эксперименты на лабораторных кроликах. Подопытных животных кормили жирной пищей, чтобы специально вызывать в их крови чрезмерное содержание холестерина. в конце опыта у всех кроликов действительно началась ранняя стадия атеросклероза, кроме нескольких зверьров. Ученые никак не могли понять, почему одни заболели, а другие нет. Как выяснилось позже, кормивший эту пруппу лаборант ежедневно перед тем, как кормить животных, вынимал их из клеток, брал на руки и гладил, говоря им ласковые слова. И этого оказалось достаточно, чтобы нейтрализовать разрушительное воздействие незоровой пищи.

Американский физиолог доктор Л. Досей, описавший этот случай в книге «Пространство, время и медицина», так комментирует его: «Прикосновение, поглаживание, ласковая речь послужили смягчающим фактором в развитии заболевания, от которого, вероятно, многим из нас суждено когда-нибудь умереть, — атеросклероза». Говоря другими словами, защитой от смертельных доз холестерина послужила... любовь.

Вот еще пример. В начале 1970-х годов израильские чедики, проведя обследование 10 тысяч человек, страдавших сердечно-сосудистыми заболеваниями, установили следующее: а) заболевают преимущественно те, кто житет в состоянии тревоги и подвержен стрессам; б) при прочих равных условиях те из пациентов-мужчин, у кого благополучная семейная жизнь, обнаружили вдвое меньшую заболеваемость, в частности, стенокардией, чем те, или заболеваемость, в частности, стенокардией, чем те, или указывал на недостаток любви и тепла в семье. Часто указывал на недостаток любви и тепла в семье. Часто заболевали и недавно овдовевшие мужчины, то есть опятьзаболевали и недавно овдовевшие мужчины, то есть опятьзаболевали и недавно овдовевшие мужчины.

В чем же целительная сила любви? Дипак Чопра, пре-В чем же целительная сила любви? Дипак Чопра, пре-Мдент Американской ассоциации аюрведической медициThe state of the second state of the second second

ны, дает такой ответ: «Она восстанавливает тот особый канал, через который осуществляется связь сознания с

«Принято считать, что холестерин — причина атеросклероза. Следовательно, холестерин «вреден». Так ли это? Начнем с того, что холестерин является одним из естественных продуктов обмена веществ. Вырабатываемый печенью, он присутствует в микроскопических количествах в каждой клетке тела, без него наступает истощение тканей, нарушается выработка некоторых гормоновит. п. Интересно, что у гренландских эскимосов уровень холестерина в крови примерно тот же, что у среднего американца: 220 мг/мл, но частота инфарктов в 20 (двадцаты) раз меньше, чем в США...

Медицинская статистика свидетельствует, что тысячи людей умирают от инфаркта, несмотря на «идеальный» холестериновый индекс. И наоборот, некоторые доживают до преклонных лет с прямо-таки устрашающим уровнем холестерина, но... с совершенно здоровым сердцем.

Все это значит, что холестерин — лишь один из многих факторов риска, а известны они нам далеко не все. Болезни сердца и сосудов — это проклятие, которое современный человек навлек на себя сам. И дело опять-таки не в неправильном нашем питании. Вернее, не в нем одном. У разных народов традиционное питание весьма различно: от моржового жира, входящего в рацион тех же эскимосов, до просяных лепешек и сладкого картофеля у африканских негров. Но, независимо от этих различий, у всех народов, живущих, что называется, близко к природе, сердечнососудистые заболевания, в том числе инфаркт миокарда, исключительно редки.

Это подводит нас к очень важной мысли: не сетовать на внешние обстоятельства, а обратить самое пристальное внимание на свое «я» и поискать источники болезни в самих себе... "poypra:

TONHEHHM. UTO OCHI BCex, AI Tep recop rep нак влияет на 3 . Него выводы был "Эполучает слишко прадает от головно т булимии (болезн ліічестве еды), же. эзод профессора одн реческому сердцу ну

#### На каком язы

торические хрони « крестовыми по: чимперии Фрид апровести жестон у новорожденны чач и приказали и осамый общий уход <sup>26 не</sup> разговариват: уфридриху любоп эсрят и как будут се не слышали зву чи не ласкали, не Может быт прародителя А туго же в результ: У ничего хороше

вот другая ист

жазывает

30 off 3 **9310@**  TOT OCOCONE and the same of th TCA CBA36 CO3HaHHR! TH DAMANNA GIEBO онн «вреден» так ли н является одник и TB. Bhipabathin no колических количе аступает истощение DPPIX LODWOHOW XI9 de осов уровень холе. у среднего амери. ов в 20 (двадцать!)

СТВует, что тысячи оя на «идеальный» некоторые дожики устрашающим ценно эдоровын

**УБ ОДИН ИЗ МНОЛИХ** о не все. Болезни ое современный таки не в непраодном. У разных злично: от мор. э эскимосов, до у африканских у всех народов, оде, сердечноэркт миокарда,

не сетовать на пристальное болезни в са.

The the second was the second the нет сомнений, что одним из источников, может быть нет со. ножет быть нейшим из всех, является отсутствие любви. немецкий профессор Герхардт Шульп провел исследонемей как влияет на здоровье человека отсутствие воние и его выводы были сенсационны. Оказывается, лого получает слишком мало любви, чаще простужается, страдает от головной боли, нарушения кровообрашения, булимии (болезненной потребности в чрезмерном количестве еды), желудочных колик, нервозности и бессонницы.

вывод профессора однозначен: чтобы быть эдоровым, человеческому сердцу нужна любовь.

#### На каком языке говорил Адам?

Исторические хроники сообщают, что в перерывах чежду крестовыми походами император Священной Римской империи Фридрих II Штауфен (1194—1250) услел провести жестокий эксперимент. «Контрольную труппу» новорожденных отобрали у матерей, передали нянькам и приказали им осуществлять за «пленниками» ишь самый общий уход — кормить и купать, но ни в коем стучае не разговаривать с ними, не баловать, не брать на Руки. Фридриху любопытно было узнать, на каком языке ы как будут себя чувствовать младенцы, которые <sup>ник</sup>огда не слышали звуков человеческой речи, которых не тобили, не ласкали, не гладили, не пели им колыбельные ресенки... Может быть, они заговорят на языке нашего общего прародителя Адама? Вот тогда все и узнают, чей чык древнее!

«И что же в результате?» — спросит любопытный чита-<sup>Тель</sup>. А ничего хорошего: все дети вскоре умерли.

А вот другая история — со счастливым концом. ассказывает бывший врач В. Кривенко из Санкт-Петербурга:

The State of the State of the summer of the

«Влияние человеческого контакта непостижимо огром. но. Порой этот контакт заменяет самые современные ле. карства. К счастью, убедиться в этом мне пришлось в са. мом начале медицинской практики. В небольшом поселко. вом родильном доме умирал недоношенный ребенок. Меня, тогда совсем молодого врача, еще не испытавшего профессиональной горечи от неизбежных утрат, поразило отношение к нему медперсонала. Ну подумаешь... недоносок! Тут хотя бы донощенных детей до выписки дотянуть! И малыш на глазах угасал.

Как-то вечером я подсел к умирающему ребенку и, положив три пальца на его щупленькое тельце как раз в области сердца, начал производить периодические ритмичные сдавливания. Так мы с ним вдвоем «просидели» всю ночь. К трем часам утра малыш вдруг заметно активизировался: постепенно стал появляться мышечный тонус, дыхание перестало быть конвульсивным... Через две недели ребенка и его маму встречал счастливый отец.

Потом только я прочитал в журнале «Наука и жизнь о том, как муравьи «реанимируют» своих придавленных сородичей. Они, оказывается, пробегая мимо потерпевшего, стараются коснуться его ножками или усиками. Эта процедура повторяется довольно долго, вплоть до полного восстановления. Прикосновения как бы говорят потерпевшему, что он нужен «сообществу», и это заставляет его возвращаться в строй».

Эти истории свидетельствуют о том, что тактильный (осязательный) контакт между людьми (прикосновения, поглаживания, объятия, ласки, поцелуи, массаж) крайне важен, так как обладает большой жизненной силой.

Не так давно итальянские медики заявили, что им наконец-то удалось найти секрет долголетия. Группа ученых, возглавляемая профессором Винченцо Мариньяно, после 6 лет исследований с уверенностью заявила: существует несомненная связь между возрастом и чувствами. Истинным эликсиром жизни, по мнению исследователей,

OGBRINA N MOLLENYM! Secretary Second MOLINOHAIN 3MOLINOHAILE 2,450 пожилых людей And 3a locb, 4TO Te, KTO TO KHTE BTI Stall BOLL CBOM 3MOLINM.

обы жить долго, н

знанский антрополо -«рупнейший и г жчиеловека». Любо изменения ежизменения проис **₽В**лом случае от ко этоловного мозга им **Естку гормонов удо** ж. Любопытный d ышено, что самой с аля человека явля <sup>3</sup>частоте выработ

фани Филд, дир заний при Майам Энятные прикосн иользу в психолс **Т. СТИМУЛИРУЮТ** SOTINMPIE B NHCL омежду увелич ример, при мас WHE B ODLSHMAN 310 UNLWEHT "В ДЫХАНИЯ К ТК? A Becp Oblahn "доровление пт OCTHARMMO OIDON. COBDEMENTABLE TE. WHE UDAMINOCP B CG. GONPMON NOCENKO. менный ребенок TE HE NCUPLIABITIELO PIX ALbar, Mobashno Одумаешь... недо. TO BPIUNCKH TOIL

му ребенку <sub>И, ло.</sub> льце как развоб. дические римку. «Просидели» <sub>всю</sub> етно активизиро. ЭЧНЫЙ ТОНУС, ДЫ-Через две недели отец.

Таука и жизнь о идавленных соо потерпевшего, иками. Эта про-ОТЬ ДО ПОЛНОГО ворят потерпев. заставляет его

то тактильный эикосновения. ссаж) крайне й силой. вили, <sub>что им</sub> т. Группа учео Мариньяно. зявила: суше. 11 4) BCTBONII.

And the second of the second o в коде экспериментов спеизучали эмоциональную жизнь и физическое 450 пожилых людей и пришли и останование и физическое остояние 450 пожилых людей и пришли к сенсационным оказалось, что те, кто не скупитось оказалось, что те, кто не скупится на ласки и добрые слова, могут прожить в три раза дольше тех, кто приы» сдерживать свои эмоции.

#### чтобы жить долго, нужно... обниматься!

Американский антрополог Эшли Монтегю утверждал, ито жожа — крупнейший и после мозга, пожалуй, важнейший орган человека». Любой телесный контакт вызывает биохимические изменения в организме. Но самые благоприятные изменения происходят при массаже и поглаживании. В этом случае от кожных рецепторов передаются вкору головного мозга импульсы, которые стимулируют ыработку гормонов удовольствия — пролактина и энпрфина. Любопытный факт: в результате опытов было установлено, что самой оптимальной частотой поглажизания для человека являются 40 движений в минуту. При такой частоте выработка гормонов достигает своего лика.

Тиффани Филд, директор Института тактильных исследований при Майамском университете, утверждает, приятные прикосновения к телу приносят неоцени-Ую пользу в психологическом плане, повышают иммуитет, стимулируют центральную нервную систему. роводимые в институте исследования определили (вязь между увеличением количества прикосновений например, при массаже) и повышением уровня гемолобина в организме человека. А поскольку гемоглобин — это пигмент крови, переносящий кислород от орранов дыхания к тканям, то повышение его уровня укрепрет весь организм, усиливает иммунитет и ускоряет выздоровление от болезней.

The state of the second section of the section of th

Ласки могут стать прекрасным отвлекающим средством при многих недомоганиях и значительно снижать болевые ощущения. Так, сотрудник института, руководитель от. деления по контролю за болями доктор Пол Маккормик часто пишет в рецептах: «5 объятий в день», «7 объятий в день», не забывая назначить пациентам и пару-тройку по-

Чем еще полезен тактильный контакт? По данным института, недоношенные новорожденные, которым ежедневно делают массаж, быстро овладевают двигательными навыками и набирают вес, покидая родильные дома примерно на неделю раньше обычного срока. Прикосновения снимают также стрессовые состояния (и не только у младенцев!). Это утверждение доказывают проводимые в институте эксперименты, в ходе которых выяснилось, что после массажа в моче новорожденных заметно понижается содержание гормона стресса — кортизола, в определенной концентрации способного уничтожать клетки, крайне важные для иммунной защиты.

Научные опыты на животных показали, что тактильный контакт способствует увеличению роста. Новорожденных мышат изолировали от матери, и, как только она перестала их вылизывать, у них резко замедлилось или даже совсем прекратилось вырабатывание гормонов роста. Но стоило только сымитировать вылизывание с помощью влажной кисточки, как уровень гормонов вновь поднялся и рост возобновился.

В другом исследовании 40 недоношенных детей были разделены на две равные группы. Первую группу малышей <sup>%</sup> называется о ежедневно нежно поглаживали в течение 45 минут, а вточок, который рую — нет. Спустя 10 дней оказалось, что получавшие оцелуй-1»). Тан ласку дети гораздо быстрее прибавляли в весе, чем те, док образуется которым ее недоставало, хотя и те и другие ели одинаковое количество пищи.

А вот выводы еще одного наблюдения: у детей и подростков, имеющих расстройства психики, значительно

F FOCTOHRTHH MINTO THE BORNEHH CRECKO Wouldanbulk KOHTI introkke balcTpee C 13 раза скорее по знергия. Физи ero orpomha A з важен в младен жи «недоумок», ре сновений к нему, 25-0MУ физическом ывная активность **СТЕСЕТ ОТ ИССЫХАН** эрудники Универс **жен обследованы** эй, проживающих шик выводу, что зкобъятий, имен омболезням и ме гофессор псих чи Хилл обнаруж **Чмозг начинает в** окситоцин, а · атыдып тэвнк<sup>\*</sup> НТІАПОООИЛ ТОВ 1 водп, мотных прос э(СШУ): оказы

то онапэтиро зльную и своев A LOWOLGEL E тыводы пр- ·

चीठ

The state of the s

TO HOM MAN CREACHBOA восприятии мира, если им ежедневия уменьшае, в восприятии мира, если им ежедневно в течение савыго времени слегка растирать спину гороткого времени слегка растирать спину.

роткого оциальных контактов, — писал Эрик Берн, лодинокие быстрее стареют, заболевают, умирают: у лоди од 3 раза скорее портится кожа, мышцы, иссыхает ум, уходит энергия. Физический контакт — то же самое: важность его огромна для здоровья духа, тела, ума. Он особенно важен в младенческом возрасте: чтобы не вырос валбес», «недоумок», ребенка нельзя долго оставлять без прикосновений к нему, без стимуляции — это ведет к попепенному физическому и умственному распаду. Хорошая социальная активность плюс физический контакт — все от иссыхания позвоночника».

Сотрудники Университета Мак-Джилл провели анкетирование и обследование среди большой группы пожилых людей, проживающих в различных районах Канады, и пришли к выводу, что супруги, не отказавшиеся от поцелуев и объятий, имеют большую сопротивляемость ко многим болезням и медленнее стареют.

Профессор психологии колледжа Лафайет (США) Венди Хилл обнаружила, что во время поцелуя человеческий мозг начинает вырабатывать гормон «радости и миролюбия» окситоцин, а уровень гормона стресса, кортизола, начинает падать.

А вот любопытные итоги исследования, проведенного они Плантом, профессором из Питтсбургского универсијета (США): оказывается, во время поцелуя в гипоталамус (Так называется один из отделов мозга) попадает особый белок, который ученые называют «kiss-l» (то есть поцелуй-1»). Такое название он получил потому, что этот релок образуется и начинает работать в полную силу исиночительно от поцелуев. Он отвечает не только за нор-Чальную и своевременную половую зрелость у подростков, но и помогает взрослым сохранять либидо и потенцию. Выводы профессора подтверждает и такая статистика: се-

CHAMANO GOVERNA Ta. PYKOBORHTENSON. MIOD WOOD WARROW OF THE PART O B ACHDW WY OCHROPHINA B am H napy-rpohky no. Cakt's Lio dakhpin in Іные, которым еже. вают двигательным ОДИЛЬНЫЕ ДОМА При. ока. Прикосновения (и не тольно у мла. г проводимые в ин. Х ВЫЯСНИЛОСЬ, что заметно понижает. отизола, в опредеичтожать клетки.

и, что тактильный Новорожденных ко она перестата или даже совсем оста. Но стоило 10Щью влажной ОДНЯЛСЯ И РОСТ

іых детей был руппу малышей 5 минут, а втоо получавшие весе, чем те. ели одинако.

детей и пол

The state of the second second

мейные пары, целующиеся более 10 раз в день, в среднем продлевают период активной половой жизни приблизительно на 5 лет.

Хорошо, конечно, когда у человека есть кого целовать и обнимать. Увы, но жизнь иногда складывается так, что тактильные контакты с другими людьми по тем или иным причинам становятся невозможны. В этом случае специалисты советуют делать самомассаж — например, погладить себя по голове, нежно провести ладонями по всему телу, сделать легкий расслабляющий массаж рук, ног, живота и шейного «воротника». И еще — почаще себя хвалить и признаваться себе в любви!

### Человеческой руки боится даже смерть

Ученые Гарвардского университета, проводя исследования среди студентов, установили, что прикосновения благоприятно воздействует на нервную систему. Студенты более спокойно отправлялись на экзамен, если перед этим в течение нескольких минут поглаживали рукой кошку или собаку. Юноши и девушки были более сосредоточенными на испытаниях, спокойно дышали, чувствовали себя уверенно.

Американские врачи пришли к выводу: дружелюбные прикосновения способны не только уменьшить психосоматические недомогания, страхи и депрессию, но даже избавить от них. Нарушенное сердцебиение входило в такт, когда пациентов любовно массировали или же давали им погладить плюшевую игрушку.

Легкие, малозаметные прикосновения оказывают довольно сильное воздействие на человека. В эксперименте, проведенном немецкими специалистами, девушка, выдававшая в библиотеке книги, «невзначай» прикасалась к одним посетителям и не трогала других. Всех, кто побывал от день в библиотеке, проанкетировали, в анкетах нуж-

Jenobbim kayec Гоброжелательн учекарша по оствой и добро » пригодной! рыни эксперим термаркете дел -ач и женщина ия телефона исмент просьбь : поге монетка му 29% тех, ког лясь не важны. **ыберт Эйнштейн** эсти в научной ъченя. Тепло и тчон энергии». Г उट्डिंश, Любил, ЧТО **ЕЗЛОЯ К МАНИКЮ** часты советую атан делали дре эт тэкнидэоээг ум Эстера Холь умы оживает. Л мулучением. ули распростра My Wildream My H ть и делает ему тыпся бодрым. А осераце мужчи SPHOCTON. Hey TH MALLEW OHNS LAM SUPPHICKMX I XII REBUILDING JOS INDONSOINE

90

раз в день, в среднем ка есть кого целовать кладывается так, что этом случае специа. А ладонями по всему массаж рук, ног. жи. почаще себя хвалить

### даже смерть

то проводя исследо. что прикосновения систему. Студенты ен, если передэтин ли рукой кошку или сосредоточенными ствовали себя уве-

оду: дружелюбные еньшить психосо-трессию, но даже биение входило в биение входило в зали или же давали

ия оказывают до.
В эксперименте.
В эксперимана.
В рика, вый, девушка, вый, коло выбаласы.
Прикасаласы.
Зсех, кто помуж.

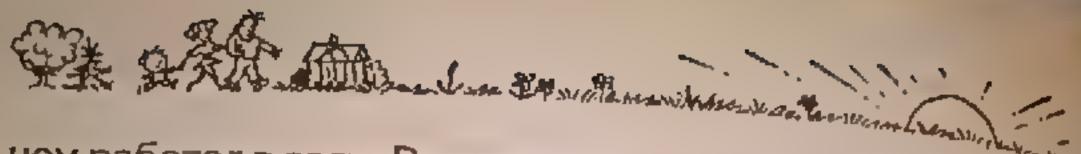
ров деловым качествам, интеллектуальным возможнопров доброжелательности, внешним данным. Оказалось, библиотекарша показалась «тронутым» не только борев красивой и доброй, но еще и более умной и профес-

Похожий эксперимент был проведен в США. В боль"ом супермаркете девушка обращалась к разным людям,
мужчинам и женщинам, с одинаковой просьбой: дать ей
монетку для телефона-автомата. При этом к одним людям
она в момент просьбы слегка прикасалась, а к другим —
нет. В итоге монетка была получена у 51% «тронутых» и
только у 29% тех, кого просили «без рук». Пол и возраст
оказались не важны.

Альберт Эйнштейн признавался: когда он испытывал прудности в научной работе, то шел к жене. «Я просил обнять меня. Тепло и внимание женщины давало мне новый толчок энергии». Пикассо, если в голову не приходила новая идея, любил, чтобы ему массировали спину. Сименон оправлялся к маникюрше, когда «рука не тянулась к перу». Специалисты советуют начинать и заканчивать день массажем. Так делали древние фараоны. «Любовное прикосновение соединяет тело и душу, — утверждает немецкий психолог Эстера Хольтманншпеттер. — Чувства обостряются, душа оживает. Мы начинаем как бы светиться внуренним излучением. И становимся красивыми».

В Индии распространена такая традиция: когда с работы риходит усталый муж, жена первым делом снимает с него общати и делает ему массаж ступней. После этого муж от общаться бодрым. А если после массажа его ждет вкусный жин, то сердце мужчины начинает наполняться любовью и общатодарностью. Неужели у нас это так невозможно?

Паолино Мэгги и Лилиано Фраттини — два самых известных итальянских целителя. Паолино Мэгги лечит рукачи, прикладывая их к больным местам. Когда Паолино выло 6 лет, произошел такой случай. Мальчик вместе с от-



цом работал в саду. Вдруг к ним прибежала соседка с кри-ками, что ее муж умирает. Все трое бросились в дом. Мужчина лежал на полу и не подавал признаков жизни. И тут какое-то смутное чувство заставило Паолино придавить своими ладонями его живот. В такой позе он просидел больше часа, хотя подоспевший врач и установил, что сосед скончался. Неожиданно умерший... глубоко вздохнул, открыл глаза и попросил воды.

Другой целитель, Лилиано Фраттини, славится тем, что выводит людей из комы. В 16 лет он пришел в клинику проведать своего приятеля Джованни, вот уже четыре месяца находившегося в глубокой коме. Лилиано взял его неподвижную руку, стал растирать ее пальцами и говорить какието добрые слова. Спустя некоторое время Джованни издал слабые звуки, по его щекам потекли слезы, он ожил...

#### Четыре приворотных слова

Некий американский психолог совершенно серьезно заявлял, что любая девушка, даже самая некрасивая, может завоевать сердце любого мужчины при помощи всего четырех слов. При условии, конечно, что она будет периодически их ему повторять. Вот эти четыре приворотных слова: «Ты самый замечательный мужчина!» По мнению психолога, устоять перед такой женщиной не сможет ни один мужчина. В чем же тут секрет?

Один умный человек очень верно подметил: «Каждый человек для своей собаки — Наполеон. Вот почему так популярны собаки». Мужчина, каким бы он ни был, желает быть первым, значимым, обладающим властью, пользоваться уважением других людей. Женщина, которая умеет поддерживать в мужчине чувство собственной значимости и уверенности в себе, будет необходима мужчине как воздух!

Похожее открытие сделали и английские психологи. Они решили узнать, какие слова в устах женщины более

Will We Harbly DIK CHT STILL HE HTOSE, B исмые слова. Мили э голиебную фразі олее сч омнизнь более сч ій мужских ушей инлый! Как скаж не предлагаю гих душечек». Я за и себе партнера г д, по сердцу. Но 1-4cна просит, треб нередь от любимого зыния показывают тивый опыт семейно стсвоего спутника. жиля счастливых се т кочторгаться г чяпродолжаю петн эособны на любые «жене: «Тот челов ैस0, лучше меня: प्र збыть лучше себя "снщинам, привычн 15 ОЧКИ МОЖЕТ СТЗ тов и разочаро ве любить, когда с ELBOBULP GLO CAGC Эстроумный поэт

2

 $\chi^{\mathcal{B}}$ 

росились в дом. И позе он просидел мубоко вздохнул, что со.

Славится тем, что ел в клинику проке четыре месяца О взял его непои говорить какие-Джованни издал Он ожил...

#### ова

шенно серьезно некрасивая, мори помощи всего на будет периоре приворотных на!» По мнению на!» По мнению на!» По мнению не сможет ни

гил: «Каждый чегил: «Каждый чегочему так попугочему так попувыл, желает быть
ользоваться увамеет поддержимести и уверей
мости и уверей
к воздух!
лем более
кие пенх более

The the state of t

сего радуют слух мужчины. Опросив полторы тысячи сего радуют слух мужчины. Опросив полторы тысячи полостых и женатых джентльменов, исследователи сумми-рали ответы и в итоге, в виде общего знаменателя, вырым искомые слова. Милые дамы, внимание! Сейчас вы разете волшебную фразу, которая может сделать вашу сечейную жизнь более счастливой. Итак, самыми желаными для мужских ушей являются слова: «Да, милый! корошо, милый! Как скажешь, так и будет, милый!»

я вовсе не предлагаю всем женщинам превратиться в "еховских «душечек». Я за то, чтобы каждый человек сам ыбирал себе партнера по собственному вкусу, что наывается, по сердцу. Но мужская сущность везде одинаюза — и она просит, требует, жаждет признания. И в первую очередь от любимого человека. Многочисленные исстедования показывают, что пары, имеющие долгий и счастливый опыт семейной жизни, больше других идеалижруют своего спутника. Психологи всех стран говорят об очень важно «Кренне восторгаться партнером. «Пока ты смотришь на ченя, я продолжаю петь». Пока мы кого-то вдохновляем, <sup>ъ способны на любые подвиги. Михаил Пришвин писал</sup> <sup>Своей</sup> жене: «Тот человек, которого ты любишь во мне, <sup>онечно</sup>, лучше меня: я не такой. Но ты люби, и я постадюсь быть лучше себя». Со временем, говорят психоло-<sup>нжен</sup>щинам, привычка смотреть на супруга сквозь роравые очки может стать мощным буфером на пути кон-Миктов и разочарований. Более того, партнер так ивается в образ, что наяву становится принцем, котовы всегда в нем видели. Подумайте: если супруга чтуе любить, когда он счастлив, то почему бы не посо-

остроумный поэт Игорь Губерман говорит о том же:

Хвалите, бабы, мужиков, Мужик за похвалу Достанет звезды с облаков И... пыль сметет в углу! THE STATE OF THE S

Вот так. Мужчина, как гласит старая пословица, создает дом, а женщина — уют в нем. И помочь женщинам наполнить дом уютом и гармонией могут эти самые волшебные слова. Ну а чтобы окрылить женские сердца, мужчинам следует почаще произносить другие магические слова — слова любви и благодарности. И чтобы магия работала, нужно произносить эти слова каждый день как можно чаще. Потому что любовь, если вы помните, — это «теорема, которую нужно каждый день доказывать».

«Хвалите человека, и он превзойдет себя, — говорил Гете. — Если мы принимаем людей такими, какие они есть, мы делаем их хуже. Если же мы относимся к ним так, как будто они таковы, какими им следует быть, мы помогаем им стать такими». Сила похвалы поистине чудотворна. Один французский преподаватель в группе студентов был недоволен тем, что никто не выполняет домашнюю работу. Каждый раз по 10 минут он разглагольствовал о безответственном отношении и равнодушии студентов к изучаемому предмету. И вот однажды, устав от брани, вместо того, чтобы вправлять мозги тем, кто ничего не сделал, он решил хвалить тех немногих, кто приносил домашнее задание.

Что же из этого получилось? К третьей неделе в группе не только улучшилось настроение, но и возросло число выполнивших домашнее задание, а еще через месяц его выполняли уже почти все учащиеся.

В психиатрии данный прием называется «подкрепление положительного поведения». Его суть заключается в выражении благодарности за правильное (или желательное для нас) поведение партнера, в награждении партнера положительной реакцией с нашей стороны. Вот простейший пример: подзовите к себе щенка и, когда он подбежит, погладьте его (или дайте ему лакомство). Скоро он уже будет бежать к вам по первому зову, даже если вслед за этим подкрепления в виде поглаживания или лакомства не будет.

А вот пример из жизни. В одном из номеров газеты «Моя семья» было опубликовано письмо молодой женщины. Ее

istard loyunte. This Kak Bbiac \* HABOURTE RPHTHKY W. Jeanoch en ot HM) учина и злые шу BOT! H BOT! езного подкреплени и дла взяла за прави. урезкие реплики и 1:1011новременно вс знем и живосты ээсти и внимания с эта женщина, с эставных и поклади змажете — сказка? іскинный метод. И к сыно к другим, его у себе. Так один и **РОЛОДОСТИ ОН БЫЛ М**а этохо получались : со неудачным, он с свету одного трене эх "Молодец, Пит! Т фенгра стала улучи прежде не мог вы Чтеперь представи ты хвалили не т Энмые люди!

KTO He ?

Вкниге В. Зацег

омословниа, созда.

омочь женщиннам на.

ские сердца, мужик.

другие магические

и. И чтобы магические
и вы помните, зто
в доказывать.

ет себя, говорил ими, какие они есть, быть, мы помогаеч стине чудотворна. Иппе студентов был домашнюю работу. Твовал о безответ дентов к изучаеморани, вместо того, е сделал, он решил ашнее задание. Ей неделе в группе

и возросло число

через месяцего

СЯ «ПОДКРЕПЛЕННЕ АКЛЮЧАЕТСЯ В ВЫЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ВЫЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ВЫЗАКЛЮВНИИ ПАРТНЕРА ПОЗНЕЙНИЯ ВОТ ПРОСТЕЙШИЯ ВОТ ПРОСТЕЙШИЯ ВОТ ПРОСТЕЙШИЯ ВОТ ПОДБЕЖИТ, ПОЗНЕЙ ВОТ ВА НЕ БУДЕТ. СТВА НЕ Б

пстория весьма поучительна. Женщина вышла замуж за доловека, который, как выяснилось, очень любил, что наравется, «наводить критику». Хуже того, его отец — тоже. Ох и доставалось ей от них первое время: каждый день упреки, критика и злые шуточки. И — почти ни одного слова благодарности! И вот, где-то прочитав о методе «положительного подкрепления», она решила им воспользоваться. Она взяла за правило как можно меньше реагировать на резкие реплики и колкости со стороны мужа и свекра. И одновременно всячески поощрять и подкреплять послушанием и живостью реакции любое проявление вежливости и внимания с их стороны. Всего за один год, на пишет эта женщина, она превратила мужа и свекра в очень славных и покладистых людей».

Вы скажете — сказка? Ничуть. Это известный и хорошо опробованный метод. И кстати, он действует не только по опющению к другим, его можно эффективно применять и к самому себе. Так один известный теннисист рассказывал, что в молодости он был малоперспективным спортсменом — унего плохо получались удары. Каждый раз, когда удар оказывался неудачным, он очень огорчался и ругал себя вслух. По совету одного тренера он стал хвалить себя за хорошие удары: «Молодец, Пит! Ты можешь, Пит! Ты выиграешь, Пит!» Вскоре игра стала улучшаться. Он стал побеждать даже тех, укого прежде не мог выиграть даже очко...

А теперь представьте, читатель: кем бы мы стали, если бы нас хвалили не только мы сами, но и наши близкие, юбимые люди!

## Кто не терпит ошибок супруга, тот... спит один

В книге В. Зацепина «Супружеская жизнь» описывается Такая ситуация. Мужчина рассказывает, отчего (среди прочих причин) он развелся: «Утром просыпаюсь, настроThe state of the Same of the summer of the s

ение великолепное. Приподнимаюсь на локте, хочу жену поцеловать, — вдруг резко недовольное: «Ой, ну больно же!» Это, оказывается, я надавил и потянул ее за волосы... Да моя нынешняя любовница все свои волосы вообще сни-

А вот пример совершенно иного рода. Один мужчина, вынужденный проводить много времени в командировках, очень тяжело переживал разлуку с любимой женщиной. Однажды, во время очередной командировки, уже за много километров от любимой, открыв футляр для зубной щетки, он вдруг обнаружил ее записку. В ней было всего три слова: «Я тебя люблю!» Всего три слова, но какой сильнейший эмоциональный заряд! Какой прилив вдохновляющей энергии!

Великое состоит из малого. Мелочи могут спасти, а могут и погубить любовь. Неблагодарность, нетерпеливость, нечуткость — это яды, убивающие любовь. И наоборот, внимательность, признательность, снисходительность, похвала — врачующие бальзамы для нее.

Говорят, «вдова — это женщина, которая уже не находит в своем муже ни одного недостатка». На одном из кладбищ японской столицы можно отыскать могилу, на которой начертаны такие слова: «Пока жива была, ты не ценил меня, мой милый. Как умерла — то хоть цени, хоть не цени — мне все равно, мой милый... "Как часто мы забываем, что любить нужно живых, а не мертвых! И что, как учит пословица, «слишком поздно укрывать могильный камень одеялом»! А ведь порой от нас требуется всего-то сущая малость — сказать любимому человеку несколько ласковых слов. Или просто молча подойти к нему и заключить в объятия.

Когда кто-то уходит от нас, чаще всего мы жалеем о том, что так мало говорили ему о нашей любви, что были так малодушны или глупы, что боялись признаться в своих чувствах. Подумайте об этом сейчас. Отбросьте ложную стеснительность и, подойдя к своим родным или близким,

WIN KAK OHN BOM MIN BANHO HE OTHING - Манериканская - «Гамериканская KHULU THE убульон для душк зав учительница жыла сделать пр! у чем каждый из звызывала кажд :п.м. какое место затем она вру поторой золочены :жом деле». эспедствии та же

ороль в обществе и мого человека. Она ФТРИЛЕНТОЧКИ И ПО зонию за пределам эспинтоги, выясни жщить об этом в к Эмниз учеников на мофис фирмы, что чанина, который г БИЕ ТОТЕ ПОЛОЯНО эдал ему еще две з у нас в классе с уу мы просим вас д вручить ему эт у, чтобы он пере ужил церемонию он и сообщите о 1 Втот же день, п іначальнику, кот

че считали брюз

Marte B. 412

остосы вообще сим.

Золосы вообще сим.

Золосы вообще сим.

да. Один мужчина. Н в командировках, бимой женщиной, ровки, уже за мно. ей было всего три но какой сильней. В вдохновляющей

огут спасти, а монетерпеливость, овь. И наоборот, сходительность,

ая уже не нахоа одном из кладюгилу, на котоіла, ты не ценил цени, хоть не сто мы забываи что, как учит ильный камень колько ласкоколько ласкои заключить в и заключить в

мы жалеем о были обыли что были аться в своих сыте ложную сьте ложную или близиим,

исскажите им, как они вам дороги. Сделайте это сегодня!

Отом, как важно не откладывать на завтра слова любви, поминает американская журналистка Хелис Бриджес. Рассказ взят из книги Джека Кэнфилда и Марка Хансена Куриный бульон для души».)

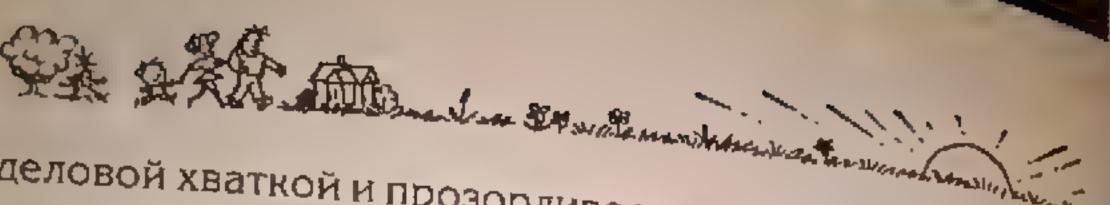
"Однажды учительница одной из средних школ Нью"Дорка решила сделать приятное своим выпускникам, по"ЗЗЗЗВ им, чем каждый из них выделяется среди осталь"ЫХ. Она вызывала каждого из учащихся к доске и говоряда о том, какое место в ее жизни и жизни класса он
занимает. Затем она вручала каждому голубую ленточу, на которой золочеными буквами было написано: «Кто
зана самом деле».

Впоследствии та же учительница задумала выяснить, жную роль в обществе играет признание достоинств того или иного человека. Она дала каждому из своих учеников еще по три ленточки и поручила им провести аналогичную шеремонию за пределами школы. Затем они должны были подвести итоги, выяснив, кто кого и за что решил отличить, исообщить об этом в классе примерно через неделю.

Один из учеников направился в расположенный поблиэсти офис фирмы, чтобы удостоить ленточкой младшего отрудника, который помог ему с планированием карьеры. Он приколол этот знак признания ему на рубашку, после чего дал ему еще две такие же ленточки и объяснил:

У нас в классе сейчас проводится эксперимент, полому мы просим вас найти человека, достойного признамя, вручить ему эту голубую ленточку и дать ему еще одну, чтобы он передал ее третьему и таким образом проложил церемонию. Затем, пожалуйста, свяжитесь со мной и сообщите о результатах.

В тот же день, позднее, этот сотрудник зашел к свое
му начальнику, которого, к слову сказать, все подчинен
ные считали брюзгой. Он предложил начальнику при
сесть, а затем объяснил ему, что искренне восхищен его



деловой хваткой и прозорливостью. Начальник выглядел чрезвычайно удивленным. Затем молодой человек спро. сил у него, не согласится ли он принять от него в дар голубую ленточку, и попросил разрешения прикрепить

— Да, разумеется, — ответил пораженный начальник. Младший сотрудник достал голубую ленточку и приколол ее к пиджаку своего начальника прямо над сердцем. Затем он отдал ему последнюю оставшуюся ленточку со

— Не могли бы вы оказать мне услугу, взяв эту ленточку и передав ее кому-нибудь, кого вы хотели бы отличить? Мальчик, который первым вручил мне ленты, участвует в школьном проекте, и мы собираемся продолжить церемонию, чтобы выяснить, каким образом признание может повлиять на судьбы людей.

Вечером, по возвращении домой, начальник усадил рядом с собой своего четырнадцатилетнего сына и сказал ему:

— Сегодня со мной случилось нечто невероятное. Я находился у себя в офисе, когда один из моих младших сотрудников зашел ко мне, чтобы сказать, что он восхищается моей деловой хваткой и прозорливостью, и вручил мне голубую ленточку. Можешь себе представить?! Затем он прикрепил вот эту голубую ленточку с надписью «Кто я на самом деле» к моему пиджаку над сердцем, дал мне еще одну и попросил найти другого человека, которого я хотел бы отличить. По дороге домой я думал о том, кому бы мне вручить ленточку, и тут же вспомнил о тебе. У меня очень суматошная жизнь, и часто, приезжая с работы домой, я не уделяю тебе должного внимания. Иногда я даже ругаю тебя за плохие отметки в школе или за беспорядок в комнате, но сегодня мне просто хочется посидеть рядом с тобой и сказать о том, как много ты для меня значишь. После твоей матери ты самый главный человек в моей жизни. Ты те, крепко жм замечательный парень, и я очень тебя люблю!

Manbulk 3011/1 CANDILL SOTEM OH MOCH FOR TOROHUNTE учне казалось, будт ілерепумали.

- игелам не нужны

сіженский публицис -чательную фразу: луг сделать челове \* чтобы отказать ему эсавстрийским пис эсчиать иллюстрац просили, был ли в его **Чинь.** Писатель под य шкую историю:

эжкт блиад ком ана **Чнкоторым** судьба 19 Вает немного... O <sup>3</sup>день, Если бы я в т запечатлелось бы в вебыло тогда 20 улан, прелестную оми глазами. Она MHOTHE 3PHT элов холод. Я часа вкода и выхода, н Сле представления у ей корзину пве MOPSHITS HE дел, осунулся. И г дима: «Благодарю Начальник выглядел одой человек спро. IHATE OT HELO B ABP тения прикрепить

кенный начальник. ю ленточку и при. прямо над сердцем. цуюся ленточку со

, взяв эту ленточку гели бы отличить? пенты, участвует в одолжить церемо. признание может

ачальник усадил гнего сына и ска-

евероятное. Яна-ОИХ МЛАДШИХ СОго он восхищаетью, и вручил мне авить?! Затем он ДПИСЬЮ «Ктояна ем, дал мне еще которого я хотел ом, кому бы мне је. У меня очень аботы домой, я а я даже ругаю порядок в кометь рядом с тоначишь. После оей жизни. Ты

The state of a south as well as the second of the second o изумленный мальчик заплакал, все его тело сотрясајзумлений. Затем он поднял глаза на отца и прогово-

ры снвозь слезы: я собирался покончить с собой завтра утром, папа, ито мне казалось, будто ты совсем меня не любищь. теперь я передумал».

#### «Ангелам не нужны ноги, чтобы летать»

Американский публицист Томас Пейн однажды оброил замечательную фразу: «Если одно-два приветливых слова могут сделать человека счастливым, надо быть непляем, чтобы отказать ему в этом». То, что случилось однажды с австрийским писателем Артуром Шницлером, южно считать иллюстрацией к этой мысли. Как-то писапая спросили, был ли в его жизни хоть один вполне счастжый день. Писатель подумал и ответил: «Да, был!» И рассказал такую историю:

жизнь моя была тяжелая, грустная, а ведь даже у тех лодей, к которым судьба благосклонна, дней полного счапъя бывает немного... Однако я все-таки вспоминаю один такой день. Если бы я в то утро умер, на моем лице, наверное, запечатлелось бы выражение безграничной радости.

Мне было тогда 20 лет. Я влюбился в актрису Тилли Мьфтан, прелестную блондинку с огромными голубыми сетскими глазами. Она играла Джульетту с таким увлеченем, что многие зрители плакали, а меня бросало то в жар, то в холод. Я часами стоял у подъезда театра, ожидая в входа и выхода, но о знакомстве не смел и думать... После представления «Трактирщицы» я не выдержал и послал ей корзину цветов с письмом. Целую неделю ждал <sup>0</sup>твета, но ответа не было. Я перестал бывать в театре, похудел, осунулся. И вдруг утром на восьмой день — теле-Рамма: "Благодарю, тронута, простите за долгое молчание, крепко жму Вашу руку».

**9** 325 @

The state of the s

Боже, как я был счастлив! Сердце мое готово было разорваться... Должен добавить, что телеграмму послала... моя мать. Ей стало жаль меня, и она решила сделать то, о чем забыла Тилли Альфтан. Но это я узнал тремя годами позже».

Давайте на минуту задумаемся: а нет ли среди ваших родных или знакомых того, кто нуждается в нескольких добрых, ободряющих словах? Вполне может оказаться, что им совсем не нужны наши деньги, не нужна наша помощь и даже наши слова... Может быть, все, что им нужно, — лишь немного внимания. Внутри каждого из нас сидит маленький беззащитный мальчик или девочка, которые ждут, когда же наконец кто-то обратит на них внимание, подойдет и обнимет... Или просто возьмет за руку и посидит рядом...

Эту историю рассказал Энтони де Мелло в книге «Молитва лягушки»: «Одного солдата отпустили с линии фронта к умирающему отцу. Ему было сделано исключение, потому что у отца, кроме него, больше никого не было. Войдя в реанимационное отделение, солдат увидел старика в полубессознательном состоянии, от которого в разные стороны отходили всевозможные трубки. Но это... был не его отец! Солдат все понял: кто-то совершил чудовищную ошибку и вызвал с фронта совсем другого человека.

— Сколько ему осталось жить? — спросил солдат у врача.

— Несколько часов. Вы прибыли как раз вовремя.

Солдат подумал, что сын этого человека сражается сейчас где-то в богом забытом месте за тысячу километров отсюда. Он подумал, что старик с надеждой цепляется за жизнь ради того, чтобы в последний раз побыть несколько мгновений рядом с сыном. И солдат принял решение. Он наклонился к старику, взял его за руку и тихо сказал:

. — Отец, я вернулся.

то раскрылись Това раскрылись ्रेत्य अत्रव प्रतिक्रित्व रहाते. अत्रव प्रतिक्रित्व FILEH 4ac CHYCTS из нас ра - я когда вдруг ( тобы почувство! -: IBПИКОМ. СОВС элого требуется № НИГ ПОНЯТЬ Вес **№. оказывается**, тбовь и отдавать ажко, когда-ниб<sup>1</sup> випрежде всего им разумом гене панной созидател адобовью. Принг зуща перерабат : Ичем больше ми "Чсчастливее. <sup>г</sup>естный америка "рассказал одназ зее, о посещении зее, о посещении

увати» модыми.

Увати» модыми.

Картия придисти гра

Мировал нашего

Мировал нашего

ХВВТИТ СОБОРО
НИД, НОТОРОГО ЗВЕ
ВЫ ШУТИТЕ. В
НОТОРОГО ЗВЕ
ТОЯ С ЛЮДЬМИ. НО ТОЛЬКО
С ЛЮДЬМИ. МЕ

G2.

(C) (D) 326 (C)

ое готово было ра. еграмму послала". шила сделать то, о знал тремя годами

т ли среди ваших этся в нескольких может оказаться, е нужна наша по-, все, что им нуж--из эвн ен олоруж в девочка, которые на них внимание, мет за руку и по-

е Мелло в книге пустили с линии делано исключеольше никого не че, солдат увидел нии, от которого кные трубки. Но кто-то совершил 1 совсем другого

просил солдат у

аз вовремя. вена сражается тысячу килочеадеждой цепляний раз побыть CONDAT IPHHRI лего за руну н

William Land and Control Milliam British ME and and College Control Milliam Co умирающий судорожно ухватился за эту руку. Его неумира раскрылись, и на его лице появилась довольрячисти. Эта улыбка оставалась до самой смерти, попедовавшей час спустя».

к каждому из нас рано или поздно приходит минута 1903рения, когда вдруг отчетливо понимаешь: как же мало надо, чтобы почувствовать себя счастливым. И что счастье - рядышком. Совсем-совсем близко. Внутри... И все, <sub>по для</sub> этого требуется, — умение заглянуть внутрь себя иводин миг понять весь смысл всех миров и вселенных. который, оказывается, как все гениальное, прост: прининать любовь и отдавать ее.

Ядумаю, когда-нибудь мы узнаем достоверно, что чемовек и прежде всего наша дуща — это придуманный Высшим разумом генератор для приема и выработки божественной созидательной энергии, которую мы, люди, зовем любовью. Принимая эту энергию от Бога и других, наша душа перерабатывает и отдает ее другим людям и Богу. И чем больше мы получаем и вырабатываем любви, тем мы счастливее.

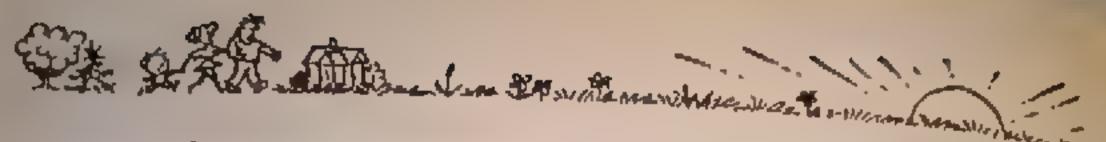
Известный американский проповедник и волонтер Стен Дейл рассказал однажды об одной из поездок в Европу. <sup>Точнее</sup>, о посещении дома престарелых в Варшаве. Я проштирую этот рассказ полностью, он стоит того, потому что это рассказ не о старушках, а о любви.

«В один из моих последних приездов в Варшаву в числе Фугих тридцати гражданских дипломатов из Института Гуманитарной информации в Сан-Матео, штат Калифорния, Я шокировал нашего гида, сказав, что хочу встретиться с простыми людьми.

 Хватит соборов и музеев, — сказал я. — Мы хотим познакомиться с людьми.

Гид, которого звали Роберт, сказал:

— Вы шутите. Вы, наверное, не американцы. Может, <sup>На</sup>надцы, но только не американцы. Американцы не знакомятся с людьми. Мы смотрим «Династию» и другие амери-



канские фильмы. Американцы людьми не интересуются. Поэтому скажите мне правду. Вы канадцы или, может, ан-гличане?

Грустно признавать, он не шутил. Он говорил вполне серьезно. Однако мы — это были мы! Поговорив о «Династии» и других американских фильмах и признав, что таких американцев много, мы сказали, что есть и другие, и в конце концов убедили Роберта познакомить нас с простыми людьми.

Роберт отвез нас в санаторий для старых женщин. Самой старой из них, якобы русской княгине, было больше 100 лет. Она читала нам стихи на разных языках. Хотя не всегда было понятно, что она говорит, ее благородство, очарование и красота говорили сами за себя, и эта женщина не хотела, чтобы мы уходили. Но нам пришлось. В сопровождении сестер, врачей, сиделок и администратора мы перезнакомились почти со всеми 85 пациентками санатория. Некоторые из них называли меня «папочка» и хотели, чтобы я их обнял. И я это делал и все время плакал, видя красоту их душ, заключенных в состарившиеся тела.

Однако самое сильное потрясение мы испытали при посещении последней. Она была самой молодой женщиной в санатории — 58 лет. Звали ее Ольга. Последние восемь лет она провела одна в своей комнате, отказываясь вставать с постели. Она больше не хотела жить, потому что умер ее любимый муж. Эта женщина, работавшая в свое время врачом, пыталась покончить с собой, бросившись восемь лет назад под поезд. Ей отрезало обе ноги.

Глядя на эту искалеченную женщину, которая прошла через все круги ада из-за своих потерь, я преисполнился такой скорби и сострадания, что упал на колени и стал гладить и целовать культи ее ног. Мной словно овладела высшая сила. Гладя и целуя эту женщину, я заговорил с ней по-английски. И позже я узнал, что она действительно

11 2 TO HE BUS уговаривал NOTATE B 6 обольшим сочувс что в это ! ганыше. убольше, чем когда э была разрушена лана возвратить ाक्षेत्रवा **र्म, ५७० ०** भव жчески «ангел» — 3 я также напомни ноги не нужны. присе в комнате рас лувидел сияющую жи инвалидное к **внетвыбираться из** 

#### «Открыва в ді

Немецкий псих торию:

росил ее и дете

91,

The the state of the same of t

поняла меня. Но это не важно, потому что я совсем не помно, что говорил. Это были слова о том, что я чувствую боль
ее утраты, я уговаривал ее использовать свой опыт для
гого, чтобы помогать в будущем своим пациентам, помовть им с большим сочувствием и состраданием, чем когдалибо раньше. Что в это время перемен она нужна своей
стране больше, чем когда-либо. И что она, как и ее страна,
ноторая была разрушена и опустошена, а потом возродилась, должна возвратиться к жизни.

Я сказал ей, что она похожа на раненого ангела и что по-гречески «ангел» — значит «вестник любви, посланник Бога». Я также напомнил ей, что ангелам, для того чтобы детать, ноги не нужны. Я говорил минут пятнадцать, и к концу все в комнате расплакались. Когда же я поднял глаза, то увидел сияющую Ольгу, которая попросила, чтобы привезли инвалидное кресло, и принялась впервые за восемь лет выбираться из кровати».

## «Открывать рот нужно только в двух случаях...»

Знаменитый философ античности Пифагор пользовался огромным уважением у своих учеников. Одно его одобрительное слово, вскользь брошенное ученикам, привофило их в настоящий экстаз. Однажды один из его ученинов вызвал раздражение учителя, и Пифагор сказал ему несколько резких слов. Ученик от горя покончил с собой. Пифагора настолько потряс этот трагический случай, что стех пор он ни разу не сказал никому ни одного плохого слова.

Немецкий психолог Поль Вайнцвайг в своей книге Десять заповедей творческой личности» приводит такую историю:

«Одна моя знакомая жила с двумя дочерьми — муж бросил ее и детей. Как-то вечером в момент глубокого

или, может, ан.
говорил вполне
сть и другие, и
мить нас с про-

M. Sandanager

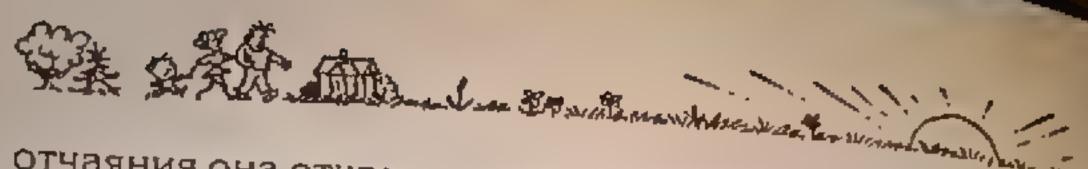
арых женщин, азных языках, орит, ее благосами за себя, и и. Но нам присиделок и адчти со всеми в них называли и. И я это делал

испытали при лодой женщига. Последние ате, отказывахотела жить, хотела жить, кончить с сокончить с сокончить с со-

торая прошла реисполнился реисполнился и стал и стал но овладела овладела с заговорил с заговори с загово

**9** 329 **0** 

6)2



отчаяния она открыла ящик домашней аптечки, вытащила пузырек со снотворным, приняла большую дозу, легла на кровать и стала ждать смерти. Неожиданно ее младшая четырехлетняя дочь вошла в спальню — какоето инстинктивное чувство надвигающейся трагедии подтолкнуло ребенка. Забравшись в постель к матери, девочка обняла ее и стала шептать: «Я люблю тебя, мама... Я не могу без тебя жить... Пожалуйста, не оставляй меня...»

Мать была так потрясена чуткостью дочери, что нашла в себе силы встать, дойти до ванной и принять рвотное. Так она сумела обрести терпение, необходимое для жизни и заботы о своих дочерях».

Как видим, всего лишь несколько слов могут и убить, и спасти от смерти. Один из самых важных психологических законов гласит: словесное выражение любви, симпатии и восхищения усиливает жизненную энергию того, к кому оно обращено. А злые и недобрые слова уменьшают энергию слушающего.

Канадский архитектор, уроженец Японии, Раймонд Морияма в детстве получил такой совет от своего отца: «Ты должен открывать рот только в двух случаях: чтобы сообщить нечто важное или чтобы порадовать кого-то». Раймонд последовал этому совету, и сегодня он убежден, что именно благодаря ему он смог достойно и красиво прожить свою жизнь, добиться всеобщего признания и богатства.

Может быть, и нам, любезный читатель, стоит воспользоваться этим добрым советом?

Рассказывают, что однажды, когда Конфуций был уже при смерти, к нему подошли самые близкие ученики и, жалея его быстро тающие силы, спросили: может ли он назвать одно такое слово, которым можно было бы руководствоваться всю жизнь? Конфуций задумался. Он даже прикрыл глаза. Прошла минута, другая... Может быть, он уснул? Или умер? Ученики в растерянности стали пере-

· in the chorage of the control of t TOP TPOULTO METOR " H CELOUHN WOUNDERDEN. H Mbl .: 1.04eMy-TO BCE B зуы судим других - Пунтось в Полы тооваться своей ., сеым автомоби -3) mac: ero ristu. порпусу его маш -мна подбежал в очиначал бить и **№ успокоился**, С з провавое меси жие. Подхватив च्यप्रपुर.

ыми доктор и пы ыми ребенка, в ч ыки ребенка, в ч ыки ребенка, в ч ыки ребенка, в ч ыки рединее об за вчеращнее об за продивает ч продумайте об за продивает ч и совершае ч обвершае об за продиваюте снач ащину можн

осточками, о делайте пау:
ожность про
принимай
твенная воз

ЗЧКИ, вытация.

ОЖИДАННО ее

Грагедии подК матери, деНе оставляй

ри, что нашла нять рвотное. чое для жизни

ТУТ и убить, и хологических и, симпатии и того, к кому ньшают энер-

ии, Раймонд своего отца: учаях: чтобы ать кого-то», он убежден, он красиво признания и признания и

ONT BOCHOUP.

тий был уже е ученики и может ли он может руко он даже лся. быть жет пере жет пере жет пере The first have the south and t

при открыл глаза и открыл каконец старый философ открыл каконец о

Стех пор прошло много лет. Но этот принцип — снисходительность — и сегодня является актуальным. Все люди совершают ошибки. И мы — не исключение из этого правила. Но почему-то все время забываем библейскую испину: как мы судим других, так и нас будут судить.

Это случилось в Польше. Мужчина вышел из дома, чтобы полюбоваться своей осуществившейся мечтой — дорогим и новым автомобилем. Но то, что он увидел, повергло его в ужас: его пятилетний сын небольшим молотком бил по корпусу его машины.

Мужчина подбежал к своему сыну, вырвал у него из рук молоток и начал бить им по рукам сына. Только когда отец немного успокоился, он увидел, что руки сына превратились в кровавое месиво, а сам ребенок потерял от боли сознание. Подхватив ребенка на руки, отец побежал в больницу.

Хотя доктор и пытался как-то спасти размозженные пальчики ребенка, в конце концов их пришлось ампутировать. Когда мальчик проснулся от наркоза и увидел отца, сидевшего рядом с ним, он сказал ему: «Папочка, извини меня за вчерашнее! Но когда у меня снова вырастут мои пальчики?»

Отец, возвратившись домой, совершил самоубийство. Подумайте об этом случае, когда вы увидите, как ребенок проливает чай на дорогую белоснежную скатерть или совершает еще какую-нибудь провинность. Подумайте сначала, прежде чем вы потеряете терпение. Машину можно отремонтировать, скатерть можно отмыть или купить новую, ну а как быть с переломанными косточками, обиженной душой? Не спешите наказывать. Сделайте паузу. Сначала поймите, чтобы не упустить возможность простить.

«Принимайте людей такими, какие они есть. Это единственная возможность жизнь с ними в гармонии и любви», — говорил американский проповедник и оратор Норманн Пил. Наши собственные мерки и рамки подходят лишь одному человеку из всех — нам. Поэтому оставьте другим их ношу — пусть каждый несет свой собственный крест. Единственное, чем можем мы облегчить их долю, — это любить их. А это значит принимать их такими, какие они есть.

Американский писатель Джон Максвелл в одной из своих книг рассказывает об одном реальном случае, который, когда он впервые о нем услышал, потряс его до глубины души. Вот этот рассказ:

«Во время военной кампании США в Корее в одном состоятельном доме на Восточном побережье Соединенных Штатов раздался телефонный звонок. К своему радостному изумлению, женщина, поднявшая трубку, услышала голос сына. На протяжении долгих месяцев его пребывания в Корее мать не получала от него никаких вестей и потому была потрясена и восхищена, услышав, что ее дорогой мальчик находится сейчас в Америке, а точнее, в Сан-Диего на берегу Тихого океана, и возвращается домой.

— Мама, я только хотел сказать тебе, что привезу с собой однополчанина. Его серьезно ранило, он потерял глаз, руку и ногу. Я бы хотел, чтобы он поселился с нами.

— Разумеется, сынок, — ответила женщина. — Похоже, что это храбрый и достойный юноша. У нас найдется для него место на какое-то время.

— Мама, ты не поняла меня. Я бы хотел, чтобы он поселился с нами.

— Ну ладно, — уступила та. — Мы сможем попробовать подержать его у себя в доме каких-нибудь шесть месяцев.

— Нет, мама. Я хочу, чтобы он остался у нас навсегда. Мы необходимы ему. У него лишь один глаз, одна рука и одна нога. Он в кошмарном состоянии.

**9** 332 @

Тут мать потеряла терпение:

рабов внезапна всем нам телегра нам нам нам нам нам проб. С нам гроб. С на

## «Он изобј чотдавал вс

жиз на свете од жвек. У него был чен нанял жен мод оп атбент элечимая боле -Расте. Смерть \*Hесла ему мнс Смерть Ребент <sup>4</sup> ухаживавшеі іженшине нич :боту, ведь теп Спустя годы 1 обыскали в онски были б аследника, и родать его им "повека быль 'AMBUN'

рамки подходят ор оставьте иль их долю, х такими, какие

В ОДНОЙ ИЗ СВО. ПУЧае, КОТОРЫЙ, его до глубины

рее в одном сов Соединенных звоему радостубку, услышасяцев его прего никаких веена, услышав, с в Америке, а зана, и возвра-

о привезу с сон потерял глаз, я с нами. на.— Похоже, с найдется для

чтобы он по-

кем попробонибудь шесть

нас навсегда. 3, одна рука и



Сын, ты не в состоянии трезво взглянуть на ситуацию. Утебя к ней слишком эмоциональный подход, потому что ты побывал на войне. Этот коллега будет тебе обузой н доставит нам всем серьезные хлопоты. Будь разумным человеком.

Телефон внезапно замолк. На следующий день родители получили телеграмму, которая повергла их в отчаяние. Оказывается, накануне вечером их сын покончил с собой, выбросившись из окна двенадцатого этажа отеля в Сандиего. Несколько дней спустя в родительский дом прибыл армейский гроб. С невыразимой печалью несчастные мать и отец смотрели на тело своего однорукого, одноногого и одноглазого сына...»

# «Он изобрел облегченные кандалы и отдавал все деньги на их изготовление»

Жил на свете один очень богатый и при этом одинокий человек. У него был маленький, нежно любимый сын. Этот человек нанял женщину присматривать за ребенком и прислуживать по дому. Но к несчастью, мальчика постигла неизлечимая болезнь, из-за которой он умер в пятилетнем возрасте. Смерть сына была большим ударом для отца и принесла ему много страданий.

Смерть ребенка была не меньшим горем и для женщины, ухаживавшей за ним. Она очень привязалась к нему. Но женщине ничего не оставалось делать, как оставить эту работу, ведь теперь не за кем было смотреть.

Спустя годы богатый человек умер. После его смерти обыскали весь дом в попытке найти завещание, но поиски были безуспешны. Этот человек остался без наследника, и государственные органы решили распродать его имущество с аукциона. Во владении этого продать его имущество с аукциона. Во владении этого человека были огромные дворцы, прекрасные земли, человека

**9** 333 @

6)2

0120



Во время распродажи имущества с аукциона была обнаружена и выставлена на продажу фотография маленького мальчика в старой потертой рамке. Сидевшая в конце зала старая женщина, увидев фотографию, подняла руку, чтобы поставить свою цену. Ее спросили: «Сколько вы предлагаете за эту фотографию?» — думая, что за нее не дадут и 50 центов. Но женщина ответила: «Доллар! У меня есть всего лишь один доллар». Никто больше не стал предлагать своей цены за фотографию, и она была продана этой старой женщине за один доллар.

После аукциона женщина подошла получить свою фотографию. Ее спросили: «Зачем вам эта старая фотография? Даже рамка на ней не стоит и 50 центов, и фотография вся потрепана». Женщина ответила: «Это фотография мальчика, которого я очень любила. Он — сын этого богатого человека. Я хочу, чтобы у меня была фотография этого малыша. Прошло много лет с тех пор, как я работала у этого человека, но у меня до сих пор теплые чувства к этому ребенку. Эта фотография будет памятью о нем».

Ей отдали фотографию, и она отправилась домой. В своей старой лачуге она решила повесить фото на стену. Чтобы прикинуть, как она будет смотреться на стене, женщина приложила рамку к стене и тут обнаружила, что между фотографией и картонкой что-то есть. Она потянула картонку. За фотографией было спрятано... завещание. В нем были простые слова: «Тому, кто сейчас бережно держит фотографию моего сына, я завещаю все свое имущество».

В этой красивой притче спрятана одна важная мысль. Вы ее уже не однажды слышали. Например, в виде известной пословицы: что посеешь, то и пожнешь. Я бы эту мысль выразил так: что отдашь другим, то получишь обратно. Отдаешь любовь — получаешь любовь, отдаешь ненависть. Это, можно сказать, ненависть — получаешь ненависть. Это, можно сказать, простейший закон физики. Когда наш внутренний простейший закон физики. Когда наш внутренний приемник-генератор настроен на производство высоко-

AND SHEPTUM JIKE is he chetyple 3H Tagem Chera, Te ет всегда будет а гуа Гааза: "Спе <sub>БНЫЙ врач</sub> тюре за Москва назы унское образов - лусскому вельм ове и быстро П аста и гуманног ятку, Гааз безот **жид наполеонов ∮армией он доше** жительного о тк веред ним предст **ЗВСТВЕННЫХ СТРЗ жиные кандалы** к <sup>६, клянчил</sup> деньги энку, никогда эстантов, приход сосердном тюрем поропился к боль <sup>СЕЛИ</sup> СТАЛИ СТАСКІ дал, что его жду грабителей вы доктор Гав ~ Батюшка, <del>~</del>

тебя тронет? Тебы час поздний, Когда милосе милосе милосе милосе милосе поношения поношения поношения слабость...

рафия мала об.

рафия малень. Девщая в конце и: «Сколько вы и: «Сколько вы долларі у меня е не стал предбыла продана

АЧИТЬ СВОЮ фоарая фотограсов, и фотограто фотография ВН этого богаотография эток я работала у чувства к этоо о нем».

фото на стену, на стене, женна стене, женна Она потянув. Завещание, завещание, все свое иму-

зажная мысль.

в виде извест.

в виде извест.

я бы эту
Я бы об.

получишь об.

отдаешь
отдаешь
ожно сказать,
ожно енил.

внутрения

энергии любви, то и принимать он способен те же светлые энергетические волны. И чем больше излучаем света, тем светлее нам кажется жизнь. Вот почему всегда будет актуален призыв знаменитого врача фридриха Гааза: «Спешите делать добро!»

Главный врач тюремных московских больниц Фридрих газ (вся Москва называла его «Федор Петрович») получил чедицинское образование в Вене. Случайно приглашенный к русскому вельможе, он после его излечения остался в Москве и быстро приобрел репутацию отличного спещиалиста и гуманного врача. Имея обширную частную практику, Гааз безотказно помогал неимущим больным. В период наполеоновского нашествия вместе с действующей армией он дошел до Парижа. Затем он стал членом попечительного о тюрьмах комитета».

Перед ним предстала ужасающая картина физических инравственных страданий заключенных. Он изобрел облегченные кандалы и отдавал все деньги на их изготовление, клянчил деньги у богатых, а они не могли отказать старику, никогда ничего для себя не просившему. Арестантов, приходивших в Москву, встречала молва о милосердном тюремном докторе. Однажды ночью, когда он торопился к больному бедняку, в темном переулке грабители стали стаскивать с него старую волчью шубу. Гааз сказал, что его ждут бедные больные. Он обещал не вызавать грабителей и просил прийти к нему домой за этой шубой:

— Я доктор Гааз и живу в больнице...

— Батюшка, — отвечали удивленные грабители, — да кто же тебя тронет? Если позволишь, мы тебя проводим, а то ведь час поздний, всякие тут по подворотням шатаются...

Когда милосердный доктор умер, все оставшееся от него имущество оказалось состоящим из нескольких рублей, поношенной одежды, книг и астрономических инструментов. Отказывая себе во всем, старик имел только одну слабость... любил по ночам смотреть на небо. Девизом

002



этого великого гуманиста были слова: «Спешите делать добро!» В последний путь его провожали около 20 тысяч человек. Гроб несли на руках до кладбища. На надгробии был высечен его девиз.

А эту историю я отыскал в книге «Осмельтесь преуслеть» Джека Кэнфилда и Марка Хансена. Это всего лишь небольшой факт из биографии знаменитого американского миллионера. Но как мне кажется, весьма поучительный.

«Это случилось в Нью-Йорке. Одним дождливым хмурым вечером в магазин зашла пожилая женщина, промокщая до нитки. Она хотела укрыться от дождя и спросила, не поможет ли кто-нибудь ей, однако, оценив ее неприглядный внешний вид, свидетельствующий о том, что в кармане у нее нет ни гроша, служащие сделали вид, что не замечают ее.

И только один из них, совсем юный продавец, обратился к ней со словами: «Могу ли я предложить вам присесть, отдохнуть и согреться, пока кто-нибудь из ваших знакомых не приедет за вами?» Через некоторое время он заказал для пожилой дамы такси. Выходя из магазина, она сказала: «Молодой человек, не будете ли вы так любезны написать для меня на бумажке ваше полное имя и адрес?» Он выполнил ее просьбу.

На следующий день в магазин позвонил сын этой женщины, Эндрю Карнеги, сталелитейный магнат и один из богатейших людей Америки, и заявил о своем намерении скупить всю имеющуюся в наличии мебель, чтобы обставить огромный старинный замок в Шотландии, который он приобрел на днях. Однако он потребовал, чтобы именно тот молодой продавец занимался оформлением покупки и получил всю прибыль от совершенной сделки. Более того, он сказал, что нуждается в помощи в установке мебели, поэтому просит молодого человека сопровождать его в Шотландию.

Онемевший от шока менеджер с трудом справился со своими эмоциями и принялся уверять Карнеги в том, что он

разбирает молод в моном в моном в моном в моном в молод в молод в молод в молод в моном в мон

Любовь — ;

Устал» (Терр

имте делать около 20 тысяч Поно 20 тысяч

ительный. Биканского милего лишь неболь.

ДОЖДЛИВЫМ ХМУ. ЕНЩИНА, ПРОМОК. ЭКДЯ И СПРОСИЛА, ЦЕНИВ ее непри-ЦИЙ О ТОМ, ЧТО В ЕЛАЛИ ВИД, ЧТО Не

одавец, обратилть вам присесть, из ваших знакое время он закаагазина, она скатак любезны наимя и адрес?» Он

л сын этой женагнат и один из
воем намерения
воем намерения
воем намерения
воем намерения
дии, который он
дии, который и
дии, который он
дии, кото



совершает ошибку: «Вероятно, вы не знаете, но этот юноша совсем не имеет опыта в подобных вопросах, в то время как я работаю в магазине уже много лет и с большим удовольствием буду сотрудничать с вами».

Карнеги ответил: «Вчера в ваш магазин случайно зашла моя мать, и этот молодой человек был очень добр к ней — он позаботился о женщине, не имея ни малейшего представления о том, кто она такая. Таким образом, я сделал вывод, что он очень хороший и честный человек, который прекрасно разбирается в людях и в бизнесе. Именно он будет оформлять мою покупку. После завершения сделки я проверю, получил ли он выплаченную мной сумму, и в случае, если вы попытаетесь его обмануть, я никогда больше не буду иметь дел с вашим магазином».

### «Любовь — это когда мама видит папу в туалете и...»

Группа исследователей задавала детям от 4 до 8 лет один и тот же вопрос: «Что значит любовь?» Ответы оказались намного более глубокими и обширными, чем кто-либо вообще мог себе представить.

«Когда моя бабушка заболела артритом, она больше не могла нагибаться и красить ногти на ногах. И мой дедушка постоянно делал это для нее, даже тогда, когда у него само-го руки заболели артритом. Это любовь» (Ребекка, 6 лет).

«Если кто-то любит тебя, он по-особенному произносит твое имя. И ты знаешь, что твое имя находится в безопасности, когда оно в его рту» (Билли, 4 года).

«Любовь — это когда ты идешь куда-то поесть и отдаещь кому-нибудь большую часть своей жареной картошки, не заставляя его давать тебе что-то взамен» (Крисси, 6 лет).

«Любовь — это то, что заставляет тебя улыбаться, когда ты устал» (Терри, 4 года).



"Любовь — это когда моя мама делает кофе папе и отхлебывает глоток перед тем, как отдать ему чашку, чтобы убедиться, что он вкусный (Дэнни, 7 лет).

«Любовь --- это когда ты говоришь мальчику, что тебе нравится его рубашка, и он носит ее потом каждый день» (Ноэль, 7 лет).

«Любовь — это когда твой щенок лижет тебе лицо даже после того, как ты оставила его в одиночестве на весь день» (Мэри-Энн, 4 года).

«Когда ты любишь кого-нибудь, твои ресницы все время взлетают и опускаются, вверх-вниз, а из-под них сыплются звездочки» (Карен, 7 лет).

«Любовь — это когда мама видит папу в туалете и не думает, что это противно» (Марк, 6 лет).

«Если ты не любишь, ты ни в коем случае не должен говорить «я люблю тебя». Но если любишь, то должен говорить это постоянно. Люди забывают» (Джессика, 8 лет).

Лео Баскаглиа, автор исследования, однажды объяснил смысл этого опроса. Целью его было найти самого заботливого ребенка. Победителем стал четырехлетний малыш, чей старенький сосед недавно потерял жену. Увидев, что мужчина плачет, ребенок зашел к нему во двор, залез к нему на колени и просто сидел там. Когда его мама спросила, что же такого он сказал соседу, мальчик ответил: «Ничего. Я просто помог ему плакать».

Любовь и внимание одного человека к другому гораздо важнее денег, уюта и сытости. По данным официальной статистики Министерства здравоохранения России, ежегодно из жизни добровольно уходят больше 3 тысяч подростков в возрасте от 5 до 19 лет — и это лишь 1% от количества попыток покончить с собой. Большинство суицидов происходят из-за непонимания и безразличия в семье.

А вот американская статистика. Ежедневно в Америке 50 000 людей увольняются, 2122 семьи распадаются, 1380 подростков убегают из дома. Причина та же: люди

:1.2.10веческо Hampi ripi FIAR? MOHE так мало энергии и вре зу- карьер ∙зпесь над тап 335 года терми ... как термину податой же эн **ую картину:** т -шать страни писобви». В чег ой разумный ч Просто это, в m...600F

годавайте поло ~разве можно эствование или Зновится счаст раведливости и удных и обезд жет быть толь! \* Техники — 3 угие, пусть и б Мне иногда г ур, которые п емых «лирика ть из человен и высказыв <sup>1</sup>. Хайнлайна: <sup>ча</sup>ука; это — м

<sup>18</sup> начале было

отва, есть еще

<sup>полу</sup>шариями

дет жофе папе и от мальчину, что тебе нет тос

жет тебе на весь день. Кет тебе лицо даже

Ресницы все время Ресницы все время

апу в туалете и не

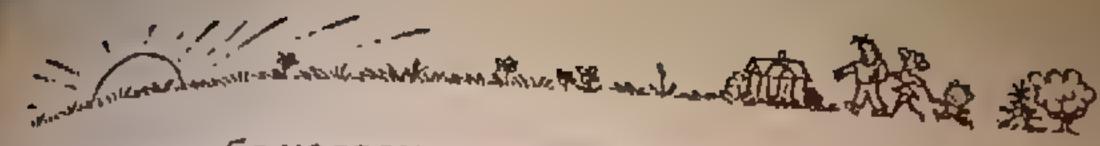
учае не должен гоь, то должен гово. жессика, 8 лет). , однажды объясыло найти самого

ал четырехлетний но потерял жену, целкнему водвор,

ам. Когда его мама Ду, мальчик отве-

к другому гораздо к другому гораздо ым официальной ния России, еже ния России, еже ыше 3 тысяч под ольшинство суй ольшинство суй и безразличия в

невно в Америке невно в Америке зи распадаются, же: лизи



увствуют себя недооцененными. Им не хватает обыкновенного человеческого внимания.

что же с нами происходит? Может быть, мы что-то депаем не так? Может, нас неправильно воспитывают?
Почему мы так мало ценим главное, отдавая львиную долю своей энергии и времени вещам на самом деле второстепенным — карьере, работе, деньгам, развлечениям?
Задумайтесь над таким фактом: в Британской энциклопедии 1935 года термину «атом» уделяется три страницы, в то время как термину «любовь» — одиннадцать. Издание 1966 года той же энциклопедии демонстрирует совершенно иную картину: термину «атом» щедро отводится целых тринадцать страниц и лишь одна страница остается на долю «любви». В чем дело? Строение атома важнее любви? Всякий разумный человек наверняка скажет: «Нет, конечно... Просто это, вероятно, следствие технического пропресса...»

Но давайте положим руку на сердце и честно признаемся — разве можно назвать прогрессом какое-либо совершенствование или улучшение, если человек при этом не становится счастливее? Если не прибавляется на земле справедливости и добра, если не уменьшается количество голодных и обездоленных? Ведь на самом деле прогресс может быть только один — духовный, а совершенствование техники — это всего лишь замена одних железяк на фугие, пусть и более удобные.

Мне иногда попадаются «остроумные» фразы ученых чядь, которые пренебрежительно отзываются о так называемых «лириках». Например, такое: «Если Бог хочет сделать из человека неудачника, он делает его гуманитарем». Или высказывание американского писателя Роберта А. Хайнлайна: «Все, что нельзя выразить в цифрах, — не наука; это — мнение». Но, друзья мои, разве вы забыли, что чв начале было Слово», а не «цифра»? И что, кроме количечва, есть еще и качество? Бог не эря наделил нас двумя ства, есть еще и качество? Бог не зря наделил нас двумя полушариями мозга: левое отвечает за логическое, мателолушариями мозга: левое отвечает за логическое, мателолушариями



риалистическое мышление, а правое — за эмоциональное, духовное. Наука — это оценка мира одним лишь правым полушарием, религия — одним только левым. Поэтому ни у той ни у другой нет цельной, объективной картины мира.

Цифра — эквивалент количества, а слово — качества. И то и другое важно, поскольку весь мир — это информационно-энергетический поток. Но для нас, людей, качество, как мне кажется, имеет все-таки первостепенное значение, во всяком случае здесь, на Земле. Почему? Потому что, как заметил Эмерсон, истинный прогресс любого общества определяется не количеством и качеством выпускаемых им машин, не размерами городов и численностью населения, а качеством воспроизводимого им человека. Нравственность, доброта, справедливость все это не количественные, а качественные состояния человека. И если бы мы помнили, если бы выучили это назубок, то, может быть, все было бы по-другому? Так, например, как мечтал французский писатель Пьер Тейяр де Шарден: «В один прекрасный день, после того как мы овладеем ветрами, волнами и силами тяготения, мы начнем использовать в полной мере энергию любви. И в этот день, второй раз за всю мировую историю, человечество откроет для себя огонь».

### Любовь — единственная творческая сила

«Каждый может быть великим, поскольку каждый может служить людям. Чтобы служить людям, не надо иметь ученую степень. Не надо уметь согласовывать подлежащее и сказуемое... Чтобы служить людям, нужно лишь сердце, преисполненное милосердия. Нужна душа, сотворенная любовью», — говорил Мартин Лютер Кинг. Однажды один профессор колледжа предложил

ужизни 200 м убудущего ка у студенты н "с шансов». і і пять ле лчайно обнар<u>ч</u> гручил своим № 470 стало C эошенных, кот **ЕНЛИ, ЧТО 176** мельно выше и бизнесмен эфессор был естью, все эти л лнора, и он им ™ Чем вы об элучил схожий энице». учительница, о у профессор

эне үрежнему эне уческой форм знз городских уо успеха. Глаза учителы Зулыбна. - Очень про урчиков.

Кто-то сказа бычное жел Эменяя в пер обовь делает

MOMEOB , IdHay ам, где, по м

9 340 @

QD.

TOBO HOP HOP TO BRING TO BE HON HORD TO BE HON HORD TO BE HORD TO

злово — качества. ecp WHD - 310 . Но для нас, лю. се-таки первосте. ЗДесь, на З<sub>емле.</sub> ЭН, ИСТИННЫЙ проне количеством и змерами городов ОСПРОИЗВОДИМОГО праведливость – ые состояния чевыучили это наругому? Так, нать Пьер Тейяр де того как мы овлая, мы начнем иси. И в этот день, вечество откро-

Я

БКУ КАНДЫЙМОВКУ КАНДЫЙМОНЕ НАДО
НЕ НАДО
КОГЛАСОВЫВАТЬ
СОГЛАСОВЫВАТЬ
СОГЛАСОВЫВАТЬ
НУКСОГЛАСОВЫВАТЬ
СОГЛАСОВЫВАТЬ
СОГЛАСОВЬ
СОГЛАСОВНЫВАТЬ
СОГЛАСОВНЫВ

The the state of the second se

своим студентам, занимавшимся в группе социологии, опправиться в трущобы Балтимора, чтобы собрать сверения о жизни 200 мальчиков. Он попросил их дать свою оценку будущего каждого из этих мальчиков. И во всех слупаях студенты написали одно и то же: «У него нет никаких шансов».

Двадцать пять лет спустя другой профессор социолопи случайно обнаружил результаты этого исследования.
Он поручил своим ученикам продолжить проект, чтобы 
узнать, что стало с теми мальчиками. За исключением 
20 опрошенных, которые переехали или умерли, студенты 
выяснили, что 176 из оставшихся 180 достигли успеха 
значительно выше среднего уровня в качестве юристов, 
врачей и бизнесменов.

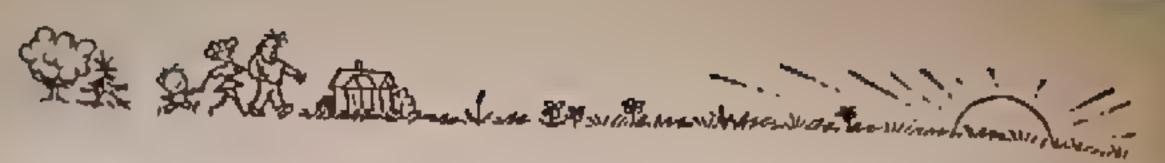
Профессор был поражен и решил выяснить причину. Ксчастью, все эти люди по-прежнему проживали в районе балтимора, и он имел возможность задать каждому из них вопрос: «Чем вы объясняете свой успех?» И во всех случаях получил схожий ответ: «Это все благодаря нашей учительнице».

Учительница, о которой шла речь, была еще жива, поэтому профессор разыскал и спросил эту пожилую, но по-прежнему энергичную женщину, с помощью какой магической формулы ей удалось вытащить своих учеников из городских трущоб и помочь им добиться жизненного успеха.

Глаза учительницы блеснули, и на губах появилась мягкая улыбка.

— Очень просто, — ответила она. — Я любила этих мальчиков.

Кто-то сказал, что любовь — самый лучший алхимик. Обычное железо она может превратить в золото. Изменяя в переносном и прямом смысле наши мозги, любовь делает все возможным. Впрочем, главные перемены, возможно, происходят не в голове, а в сердце. Там, где, по мнению многих, обитает душа. С этим со-



гласен и американский журналист Бобби Джи, автор следующей истории:

«В молодости Ал был способным художником, занимался керамикой. У него была жена и двое замечательных сыновей. Однажды вечером у его старшего сына вдруг начались сильные боли в животе. Решив, что это какое-то обычное нарушение пищеварения, ни Ал, ни его жена не отнеслись серьезно к жалобам сына. На самом деле это оказался острый аппендицит, и той ночью мальчик умер.

Зная, что можно было предотвратить смерть сына, если бы он осознал серьезность положения. Ал, терзаясь раскаянием, пережил тяжелейщий нервный срыв. Ко всему прочему жена вскоре ушла от него, оставив его с шестилетним младщим ребенком. Боль и обида оказались слишком тяжелым бременем для Ала, и он в поисках утешения начал пить. Вскоре преуспевающий художник превратился в алкоголика.

Алкоголизм прогрессировал, и Ал начал терять все, что у него было, — дом, землю, свои керамические изделия, все. В конце концов Ал умер в одиночестве в номере мотеля в Сан-Франциско.

Когда я узнал о смерти Ала, я отреагировал с тем же презрением, который мир демонстрирует по отношению к тем, кто завершает жизнь, не имея определенных материальных благ:

— Какой неудачник! Как бесцельно прожита жизнь!

Шло время, и я постепенно стал пересматривать свои взгляды. Дело в том, что я знаю Эрни, теперь уже взрослого сына Ала. Он — сама доброта, любящий и заботливый человек. Я наблюдал за Эрни, когда рядом были его дети, и видел, как они любят друг друга. Я знал, что такая доброта и отзывчивость не возникают ниоткуда.

Я не слышал, чтобы Эрни много говорил об отце, ведь так трудно защищать алкоголика. Однажды я набрался смелости.

Q)B

лаза напи мананами при мананами при мананами при мананами при манами при

## Серди

Говорят, «не •бовь — это и **ЭТРИРОВАННО** те тэвминоп оступков др водной при **Эт богатую** ый день рож позвали позвал 396CLHPIX CE фнами, сос разит имен ент, кроме IdH . RНДО19 он и надряды <sup>не</sup> упакуещ Что дела

чел в богат

обы Джи, автор дожником, автор двое замечатель. Старшего сына сения, что это рения, ни Ал, ни лобам сына. На дицит, и той но.

мерть сына, если ол, терзаясь рассрыв. Ко всему зив его с щестиоказались слишисках утешения кник превратил-

терять все, что ческие изделия, в номере моте-

оовал с тем же о отношению к енных матери-

жита жизнь!
атривать свои
ауже взрослоуже взрослои заботливый
и заботливый
были его дети,
о такая добро-

об отце, ведь

эрни несколько мгновений молчал, размышляя над нойм вопросом, а потом ответил:

\_ С самых моих первых дней и до восемнадцати лет Ал каждый вечер приходил ко мне в комнату, целовал меня и говорил: «Я люблю тебя, сынок».

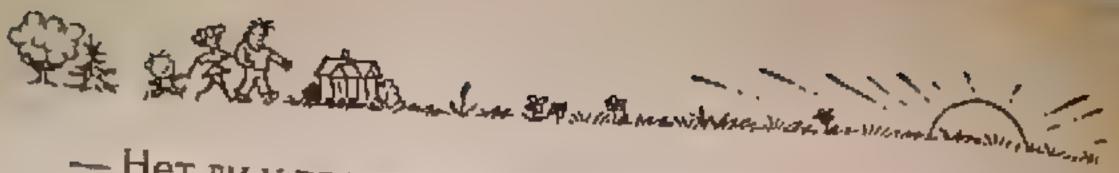
Мои глаза наполнились слезами, когда я понял, как ошибался, называя Ала неудачником. Да, он не оставил после себя никаких материальных благ. Но он был добрым, любящим отцом и оставил после себя замечательного сына».

## Сердце в конверт не упакуешь...

Говорят, «не подарок дорог, дорого внимание». Любовь — это и есть внимание, только максимально сконцентрированное. И потому — наиболее ценное. И тому, кто понимает это, будут открыты истинные ценности слов клоступков других людей.

В одной притче рассказывается: полюбил бедный студент богатую девушку. Однажды она пригласила его на
свой день рождения. На юбилей единственной дочери родители позвали множество гостей, людей достойных, из
известных семейств. Приходят они всегда с дорогими подарками, состязаются друг с другом: кто из них больше
поразит именинницу. А что может подарить бедный студент, кроме своего любящего сердца? Да и не в цене оно
сегодня. Нынче в почете дорогие украшения, роскошные
наряды и конверты с деньгами. Но ведь сердце в конверт
не упакуешь...

Что делать? Думал студент, думал и придумал. Он пришел в богатый магазин и спросил:



— Нет ли у вас дорогой, но разбитой вазы?

— Есть.

— А сколько она стоит?

Стоила она сущие пустяки. Обрадованный студент попросил упаковать то, что осталось от вазы, в красивую коробку и поспешил в кассу.

Вечером, когда гости стали вручать свои дары, студент подошел к виновнице торжества и со словами поздравления протянул ей свою покупку. Затем, неловко повернувшись, он как бы случайно выронил сверток, который со звоном упал.

Присутствующие ахнули, а расстроенная именинница, подняв подарок, стала разворачивать его.

И — о, ужас! Услужливые продавцы завернули каждый осколок разбитой вазы отдельно! Гости были очень возмущены обманом, а молодой человек, закрыв лицо ладонями, с позором бежал...

Вы спросите: чем закончилась история любви бедного студента и богатой девушки? Девушка вышла за него замуж. Почему она это сделала? Потому что эти жалкие кусочки разбитой вазы ей показались ценней всех остальных даров. За ними она увидела любящее сердце юноши.

«Ах, если бы с луны к нам доносилось хоть немного музыки!» — воскликнул однажды Жюль Ренар. Ах, говорю я, если бы всем нам доставалось хоть чуточку больше любви! Все мы, со всеми своими делами и планами, деньгами и игрушками, без любви — жалкие создания. Иван Тургенев на склоне лет признавался, что «отдал бы все и деньги, и славу, и успех — в обмен лишь на то, чтобы быть уверенным, что где-то есть человек, который беспокоится, здоров ли я и обедал ли сегодня»... Как жаль, что понимание этой простой истины к нам приходит порою так поздно!

Один человек в детстве был очень дружен со стариком соседом. Но время шло, появились колледж и увлечения, затем работа и личная жизнь. Каждую минуту

SWALLE O LIBOTH он узнал. CTAPHK MH лачику погиб у на похоронь гром, после по им понойного. вот только мал о словам стар <sub>№ Шь,</sub> исчезла с <sub>элемногочисле</sub> 110M. :нако через две ния соседа, м

гри лежала та Са \_ вкарманные зол -я,что проводил фон понял — са **⊛еденное со сво** астарался как м

жизнь измеряет **З КОЛИЧЕСТВОМ** ин вхідд атванк: 508b к людям ве ₹бя дома. Дар My, CBOMM COC шей жизни бе: н счастливее» Помните мул

<sup>л</sup>рила: «Кто по ую конфету»? **Мадони и имеры** фрить нашу . сердец мы сог The state of the s

мужчина был занят, и у него не было времени но вспомнить о прошлом, ни даже побыть с близкими. Однажды он узнал, что сосед умер, — и неожиданно репомнил: старик многому научил его, стараясь заменить мальчику погибшего отца. Ощутив свою вину, он приехал на похороны.

вечером, после погребения, мужчина зашел в опустевший дом покойного. Все было так, как и много лет назад... Вот только маленькая золотая коробочка, в которой, по словам старика, хранилась самая ценная для него вещь, исчезла со стола. Подумав, что ее забрал ктото из немногочисленных родственников, мужчина покинул дом.

Однако через две недели он получил посылку. Увидев на ней имя соседа, мужчина вздрогнул и открыл коробку. Внутри лежала та самая золотая коробочка. В ней оказались карманные золотые часы с гравировкой: «Спасибо за время, что проводил со мной».

И он понял — самым ценным для старика было время, проведенное со своим маленьким другом. С тех пор мужчина старался как можно больше времени уделять жене и сыну.

Жизнь измеряется не количеством вдохов. Она измеряется количеством моментов, которые заставляют нас задерживать дыхание. Мать Тереза учила: «Проявляйте свою любовь к людям везде, где это возможно, и прежде всего — Усебя дома. Дарите любовь своим детям, своей жене или мужу, своим соседям... Пусть ни один человек не уйдет из вашей жизни без того, чтобы не стать хоть немного лучше ИЛИ СЧастливее».

Помните мультфильм, в котором девочка все время говорила: «Кто похвалит меня лучше всех, тот получит сладкую конфету»? Девочка ошибалась. Все мы жаждем внимания и любовь другим. Это россий жаждем внимания и любовь другим. Это закон. И чем больше дарить нашу любовь дробовью точ больше дарить по согреем своей любовью, тем больше будет у нас сердец мы согреем своей любовью, тем больше будет у нас **9** 345 **0** 

(S)<sub>D</sub>

ый студент поы, в красивую

S. J. S. Deal Season -

дары, студент ми поздравлевко повернув. к, который со

нменинница,

Энули каждый ли очень возлицо ладоня-

обви бедного а за него заи жалкие куех остальных

юноши. оть немного р. Ах, говоучку больше інами, деньдания. Иван ал бы все a TO, 4TO 661 торый бес-

Как жаль, иходит по-

1 CO CTOPH-THE HI YBJe. - MINHYTY



«Сладких конфет» — больше друзей, больше свершений, больше света и радости в нашей жизни. Потому что, как сказал один известный врач, «если в вашей жизни достаточно любви, вы самый счастливый и могущественный человек на свете».

Человек — не кролик, но и он нуждается в поглаживании. Или, проще говоря, в любви. Поэтому, как сказал один мудрец, «давайте любить друг друга — и все величайшие из революций свершатся в один день».

орогой чи мы провел время усг тито я вам ска жибо вам, что у Нучто ж, вот и г усна вам? Порад **ДРИЛ ЛИ ХОТЬ Ч** ожет быть, у эй своими впел :«<sub>алуйста</sub>, напі затеры, и им от тру - осужда <sup>3</sup>040брительн дза любой отн Пишите мне п Республика Е Александру Б Или — отпр NHK: olgerd888 Сиясибо! Н-

@ <u>@</u> <u>@</u>

The the second was the second with the second

Свершений, ому что, как кизни доста. Ственный че-

Величайшие

### POST SCRIPTUM

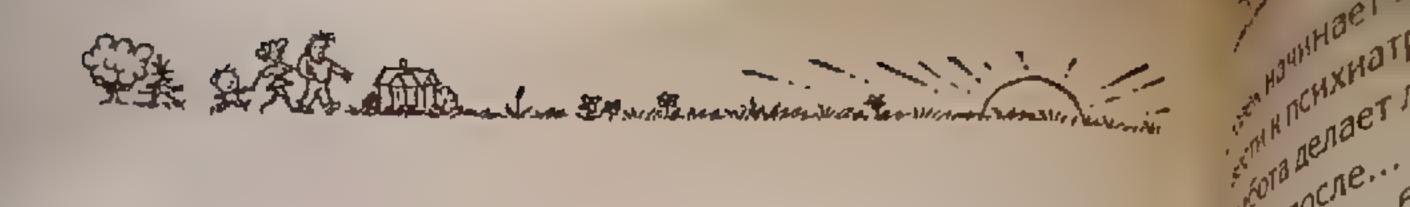
орогой читатель! Здесь, на страницах этой книги, мы провели с вами не один час. И похоже, за это время успели немного привыкнуть друг к другу. Вот что я вам скажу: мне было приятно ваше общество. Пасибо вам, что уделили мне столько времени!

Нучто ж, вот и подошла к концу эта книга. Понравилась Зона вам? Порадовал ли я вас хоть немного, утешил ли, ободрил ли хоть чуть-чуть? Мне хочется верить, что да.

Может быть, у вас возникло желание поделиться со чой своими впечатлениями, мыслями или замечаниями? ожалуйста, напишите мне об этом. Ведь писатели — те четеры, и им очень важно знать, как зрители оценивают чигру — осуждающим свистом, равнодушным молчанием одобрительными аплодисментами. Буду признателен ча любой отклик.

Пишите мне по адресу:
Республика Беларусь, 220085, г. Минск, а/я 89
Александру Владимировичу Казакевичу
Или — отправьте ваше письмо на мой электронный
Мик: olgerd888@yandex.ru
Спасибо! И — храни вас Бог!

Ваш А. Казакевич



#### ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	3
ЧТО ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СЧАСТЬЯ НАДО?	
Сказать счастью «стол» невозможно	7
Деньги — дело шестнадцатое	0
«Хочешь быть счастливым один день? Не ходи на работу»	11
«пужно большое сердце и не надо большой комнаты»	12
О чем говорят «без пяти минут мертвецы»?	15
Счастье приносит только то, что любишь	19
лучшие слова о человеческом счастье	22
За счастьем не надо гоняться	23
НИКОГДА НЕ СДАВАЙТЕСЬ — И БУДЕТ ТАК,	
KAK BЫ XOTHTE!	
Секрет Наполеона: «Сделай еще один шаг»	27
<b>Точему Александр Македонский не проиграл ни одного</b>	20
ражения?	29
умасшедшая удача приходит за шаг до поражения	31
сли бы Христофор Колумб послушался своих матросов	35
тобы в корне изменить жизнь, достаточно 120 секунд	38
споч по произвидуторности торночие терпение	, , , , , ,
VCСКИЙ СЕКРЕТ: «НИЧЕГО!»	4
то надо сделать завтра, я делаю сегодня. Что надо с весть эгодня, я ем завтра»	42
сли крепость не сдается	. , ,45
та свете полно никчемных всезнаек	49
la свете полно никчемных всезнаек	51
акая польза от «недружественной среды»?	0.
0 248 B	יעפ
0.040 (5)	

A COTA DE TA TA OTE SHIOHITS. уго может бы ; in the ero mo , иг. есть только , ет счастье?... 10. 10. СТАТОЧНО C - 158 ришь, то и п жиногда П з чожет много, .- Э. СКОЛЬКО У ТЕ свыс нами!.... зы эшафот подн ташно, если ты с

DVIVIO CTOPOL - ≥бытые∗ заповед пусают собаки? страха не ист ы хорошо смыває ред, в пасть льва -15 ИСПРШРІВЭДР Н -асвете всех ум Дарство для чел чэгда не пережи re! BOHHOCLP - LIDS ы себя сам, а

прко дураки и г чему красавиць чший способ п чему знакомыя ет такого слова сли вы не буде

1.Я ЗАПОВЕД сполнение меч рколы и **Аниве**г OHEMY B POCCH

**4(0)** 

uF

K

Sel

The the state of the same of t	****
Total Superior	SEA

.57

.60

.63

.66

.70

.73

	ести к психиатру»
	ко <sup>ве человен</sup> и к психиатру»
	при его вести делает легким характер»
	Гемелая распосле семидесятой попытки
	Успех приход Это к большому счастью!
	оманные по может быть лучше для писатоля
	то может быть лучше для писателя?
	уржет, задушить его подушкой?»
	неудач нет, есть только уроки»
	чем пахнет счастье?
	унанидого достаточно сил, чтобы нести свой крест
	вочто поверишь, то и получишь
	на иладбищах иногда происходят странные вещи
	Человек может много, может все и еще столько же!»
	Неважно, сколько у тебя струн
	DOI BEETAGE HOMMI
	жила на эшафот поднимается мужество»
7	ль страшно, если ты один: страшно если ты ноль»
ча работ	
на работу»11	ПО ДРУГУЮ СТОРОНУ ОТ СТРАХА — СВОБОДА»
мнаты»12	Две «забытые» заповеди
	The state of Cooleans of the state of the st
	1 TO STRUKE RELIGIBITS RAINT TOURS OF MAULEUR
	Страх хорошо смывается потом
	Вперед, в пасть льва!»
	Кто на свете всех умнее?
	THURLE INC. AND HOMADOUS SHOULDHINGKER AND FOCUMENCEDS.
27	<sup>1</sup> Никогда не переживай о том, что не будет переживать
	1900:
-unro 29	Скромность — прямая дорога к безвестности»
1 ОДПОТ	<sup>1/Х</sup> 8али себя сам, а ругать тебя будут твои товарищи!»
1 ОДНОГО .29 31 НИЯ	Только дураки и покойники не меняют своих мнений»131
ния 35	1 очему красавицы — гілохие любовницы?
ния матросов. 35 матросов. 38	Почему знакомый черт лучше незнакомого ангела?
матросов. 35 секунд 39	Нет такого слова «не могу»!»
матросо секунд 39 е	Если вы не будете доить корову каждый день
секуни 18	COM BOLLS
-110 - 1 H	1.9 30110
	Иото вчение мечты пожет выле иль рам
49	Щколы и университеты вам мудрости не дают
	(a) (b) (c) (c) (d) (d) (d) (d) (d) (d) (d) (d) (d) (d

THE STATE OF THE S	V.isi
От чего возникают язвы?	
Чудеса — от правильных мыслей	155
«Приговоры врачей над вами не властны!»	159
Из лимона надо сделать лимонад	160
Если ты жив, значит, твоя миссия еще не закончена	162
Чужое счастье — не наше горе	.163
«Когда ты смотришь, то делай это с любовью»	165
«Каждый заслуживает той участи, которую имеет»	168
«Ключ к счастью очень прост»	171
Два золотых правила сохранения здорового сердца	174
Держитесь подальше от пессимистов и неудачников	177
О чем люди больше всего жалеют?	180
Если долго сидеть на стуле сгорбившись можно стать	
Сумасшедшим?	183
Полчаса печальных мыслей подрывает здоровье на целых	
восемь часов	184
Хочешь быть счастливым? Улыбайся!	100
«Человек, который рассмешил смерть»	100
Чем полезен смех?	190
Семнадцать минут смеха в день продлевают жизнь	132
на один год	196
«Долгую жизнь вам помогут прожить лишь две вещи»	98
Работай, люби, танцуй, пой	201
НЕЛЬЗЯ СОГЛАШАТЬСЯ ПОЛЗТИ,	
КОГДА ИСПЫТЫВАЕШЬ ЖЕЛАНИЕ ПАРИТЬ	07
Груден только первый шаг	
Нто спасает человека от разврата, скуки и нищеты?2	12
Кизнь без цели убивает в прямом смысле слова	15
Выжить, чтобы поблагодарить	17
Может ли один вопрос спасти человеку жизнь?	20
MOUGLADUS HOUSE DODIES LA TOPLICE HOLD ALOUE	
PRIL BOYOUR	25
THE SE HE STREET SECTION AND A KAK EN COONDOID MEDIT	
Parior DIO MICHIGARIA TORING TORING CBRTDICS	31
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
ужика?были	
OURMY CORPTCHUR (DVTOO)INCTOTT	(4)
очему советские футболисты никогда не обыл емпионами мира?	2
Славы хочешь, генерал ту	
⊙ 350 © ⊙ ⊙	7,

AND AOBOJIBCTB) WERTHON MHOTO вызритель ... инвегра — обыКН BCEXII .... ПАВНЫЙ СЕКР JANBUEB? еделать все эсіям провожаю 7838ТЬ ЛИХОРАДКУ псебе обещание в полотенце стращи ы человек не дос <u>шее настроение</u> занвую воду про одъку человек на еудомашняя еда г иучших лекарства: получится, если ск чыные мысли сокр зем мы являемся зыдумаете о людя му харантер — эт версальная форму ажно, какое лека какое чтение на рему не стоит чита учитай ничего, чт DOBEK - HE KE POLIVAKHBAHH важно, что ты е мешь восинтать очему старшие д менькины сынк одзатыльники в откуда берутся « ому не страшен На каком языке г Чтобы жить доли Человеческоў

" I man to I	1,111,	
- Town of the state of the stat	THE TOROTHORNOR TON S	
Alle of the said	- The same of the	test
, ,	TOPO//bCTPVOVO-	天光。
153 155 158	ченьшим долого устол, тем оольшему ва	
155 158 160	з не давай слишком много за свистокі». В не давай зритель	.245
На 158 160 162	Невидимый зритель	248
Service	Невидиновенная ткань. Парус без ветра — обыкновенная ткань. Несы быют. Всех»	.252
00	Парус быют. Всех»	.256
160 162 163	Парус Часы быют. Всех»	.258
Tu. 163	- TARHAM CERDET DOES -	
T <sub>11</sub> 162 163 165	вчем главный секрет всех победителей	
163 165 168	исчастливцев?	
	A ANDARIE CARACTE DAN SEC.	200
MOB 174	, Помыслям провожают»	
177	Как отрезать лихорадку.	
O CTATE 180	Ядала себе обещание больше не боль-	.267
	The state of the s	269
на пет183		
- ACVIDIX	Vanauras ria sun de la companio della companio dell	272
	Хорошее настроение — наилучший антибиотик Если «живую» воду пропустить нероз водения	273
Счастья?186	Если «живую» воду пропустить через водопровод	275
	Поскольку человек на 80% состоит из воды	776
• • • • • • • • 190	TE TIME AUDITOR MITHEUT AND A FEW	
	TO WHILM THE WILL OF THE PARTY	
ь	- CONDITION BUSINE	
196	Все, чем мы являемся, есть результат того, что мы думали»28	81
ци»	Почему характер — это сульба?	32
	Почему характер — это сульба?	34
	Лочему характер — это судьба?	15
	TO A THEORY OF THE PARTY OF THE	
207	THE TRUE DE LOVIDS V. S. C.	$\sim$
207	Terry he Clour durate robockoustr	~
208	Не читай ничего, что не желаешь запомнить»	
212 215 217	ЧЕЛОВЕК — НЕ КРОЛИК, НО И ОН НУЖДАЕТСЯ	
215 217 220	BLOEBY MAN HAN	
	Хочешь воспитать проститутку? Отправь дочку в ясли!	
220	Почему старшие дети умнее младших?	
225	Маменькины сынки — будущие герои?	
0, 229	Маменькить воспитывают неудачников	
	Откуда берутся «гренадеры в юбках»?	
artin at	Откуда беру Кому не страшен холестерин?	
236	Кому не стране говорил Адам?	
	На каком языло, нужно обниматься!	
HOTO 139	Чтобы жить до руки боится даже смерть	
	Челово	
2.	© 351 © 0	
11 AL	30	

The State of the State of the State of the State of the succession
Четыре приворотных слова
«Ангелам не нужны ноги, чтобы летать»
«Открывать рот нужно только в двух случаях»
«Он изобрел облегченные кандалы и отдавал все деньги
на их изготовление»
«Любовь — это когда мама видит папу в туалете и»
Сердце в конверт не упакуешь
POST SCRIPTUM

# НЛИ ЧТО ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СЧАСТЬЯ НАДО



# главный секрет всех победителей и счастливцев

Перед вами не очередной учебник успеха, а эксклюзивная книга, которая окрылит ваше сердце, наполнит неугасаемой энергией вашу душу и воодушевит вас на воплощение в жизнь своих самых заветных целей. Александр Казакевич открыл главный секрет всех победителей и счастливцев. Он поделится с вами опытом пробуждения внутренней силы, которая поднимет вас на фантастические рубежи изменения себя и своего окружения. Ведь человек, как правильно заметил Лафонтен, «устроен так, что, когда что-то зажигает его душу, все становится возможным».

Пусть же спящий проснется, опечаленный — утешится, упавший духом — воспрянет, а робкий и сомневающийся — наполнится энтузиазмом и верой.

Подарите эту поистине чудодейственную книгу вашему знакомому, который все еще не решился открыть свое сердце любимой девушке, или близкому человеку, который поддался разрушительному действию печали и скуки! Перелистайте ее сами, когда на душе скребут кошки и кажется, что весь мир отвернутся от вас! — и вы увидите, как очнется от сна волшебная созидательная сила дужа и не оставит ни малейшей надежды сомнениям и тоске.

Вы почувствуете, что секрет, который откроет вам эта книга, действительно работает. А счастье, богатство и успех — не мифический макеж в пустыне серых будней, а та яркая, насыщенная реальность, для которой вы и появились на свет.



**ЦЕНТРПОЛИГРАФ**